

目 录

设计美学	1
中国象棋	4
花文化与插花艺术	5
实用硬笔书法	11
化妆与形象设计	13
书法之美	17
硬笔书法实用技能	27
音乐欣赏	29
电子琴演奏	33
声乐演唱技能课	35
钢琴知识与演奏	37
中外声乐精品赏析	39
合唱与指挥基础	44
音乐美与人生美	46
电影中的古典音乐赏析	49
世界民族音乐	52
中外著名音乐家简介与赏析	56
聆听音乐——西方音乐巡礼	58
中国流行音乐经典赏析	60
名家名曲名段欣赏	62
钢琴室内乐与钢琴协奏曲赏析	65
中国民族器乐经典作品赏析	67
书法欣赏	69
中国画	71
服装色彩与搭配	73
品味世界顶级名画	75
中国民间美术欣赏	77
人生如戏——带你去读西欧戏剧史	80

画·心——那些你不知道的美术史	82
书法对联的临摹与创作	84
生活妆	87
足球	89
篮球	91
瑜伽	94
交际舞	96
武术散打	99
健身瑜伽	101
足球	103
网球	105
健身操	108
普拉提塑身运动	112
有氧踏板操	114
排球	116
身体平衡	118
综合有氧塑身	120
导引养生功	122
足球裁判理论与实践	125
健身排舞—集体舞(二)	127
人体结构与健身处方	131
体育英语——组织与竞赛	133
体育健身指导	137
健身排舞——集体舞(三)	140
羽毛球	144
散打	146
电子竞技运动导论	148
体能训练理论与方法	151
运动营养学	155
模特表演	158
书法临摹与创作	160
教育戏剧	163

世界非物质文化遗产杨氏太极拳	165
中国民居艺术欣赏	167
扬琴演奏	169
钢琴	171
古筝演奏	173
软笔书法	176
礼仪模特	178
化妆	180
声乐	182
大学生礼仪	184
篮球	187
舞蹈作品赏析	190
键盘考级指南	192
书法鉴赏	194
美术欣赏	196
钢琴教学法	200
中国山水画	202
幼儿园实用美术技法	204
排球	206
少儿歌曲弹唱	209
架子鼓	211

《设计美学》课程教学大纲

课程编号：0105015

课程总学时/学分：18/1

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

设计美学是面向全校学生开设的任选课。通过本课程学习，使学生了解中华文化的特质，从《易经》入手，树立正确的美学思想；了解设计美学的思想理论发展史，从历史中归纳总结，有所感悟；认识设计美学的属性定位以及与相关专业的关系。分析东、西方美学思想和具象的异同，学习东西方独特的美学理论知识并加以实用；熟悉美学的研究方法和功能要素，应用于设计实践；了解美学的发展趋势，为设计提供指导。

二、教学基本要求

要求学生全面系统地了解设计美学的思想渊源与历史，了解中华文化。通过对设计美学课程的学习，掌握设计美学的基本理论和方法，要素分析等，提高审美水平和美学修养。

三、教学内容及学时分配

第一章 中华文化的特质（2 课时）

第一节 大哉中华

第二节 《易经》的智慧

教学要求：了解中华文化的意义；了解中华文化的特点；了解《易经》的智慧。

教学重点：阐述中华文化的特质。

教学难点：用百经之首《易经》的内容，阐述自然万物与人性的特点，从中学习为人处事的智慧。

第二章 设计美学绪论（2 课时）

第一节 设计美学的概念追随及科学定位

第二节 设计美学的研究对象及分类

第三节 设计美学的研究方法

教学要求：了解设计美学的研究目的、对象、内容、分类等知识；了解设计美学的学科特点和相关内容；掌握设计美学的研究方向和方法

教学重点：设计美学的科学研究方法应用。

教学难点：注意美学、设计学、艺术学与设计美学的区别与联系，以及相关的学科的问题。

第三章 设计美学与设计概述（2 课时）

第一节 先秦、两汉的美学思想与设计

第二节 魏晋南北朝至唐宋的美学思想与设计

第三节 明清美学思想与设计

第四节 综论中国传统美学思想在设计上的折射

教学要求：了解美学思想在中国启蒙发展完善等过程；了解每个时期的美学思想特点；了解美学思想在每个时期的具象体现。

教学重点：思考中国传统器物造型观念与文化思想的联系。

教学难点：从中国传统儒、道、释美学中透视中国传统设计现象。

第四章 西方设计美学概述（2 课时）

第一节 萌芽时期的设计美学

第二节 手工艺时期的设计美学

第三节 机器生产时期的设计美学

教学要求：了解西方设计美学的形成过程；了解西方设计美学观念产生的文化理论背景和思想基础；了解东西方设计审美形态差异的理论根源。

教学重点：阐述西方各个时期的设计美学思想。

教学难点：注意西方生产力发展对设计美学观念的影响。

第五章 20 世纪设计美学及其转型（2 课时）

第一节 设计美学观从现代到后现代的转变

第二节 美国设计美学观念的传播

教学要求：了解 20 世纪重要的美学名称的概念；了解这些美学主义对设计的影响；了解美学转型对发展的影响。

教学重点：阐述西方 20 世纪的设计美学特点。

教学难点：分析二战后美国设计成功和及其风格被广泛传播的原因。

第六章 设计美的要素分析（2 课时）

第一节 形式美

第二节 功能美

第三节 技术美

第四节 材料美

教学要求：了解形式、功能要素美的内涵和理论；了解材料、技术要素美的内涵和理论。

教学重点：阐述设计美学的四大要素内涵特点。

教学难点：根据老子的“有与无”辩证关系论证，分析设计中功能与形式的关系。

第七章 设计美学个案分析（2 课时）

第一节 抽象与具象——中西图案构造观比较

第二节 茶与咖啡——中西器具造型观比较

第三节 皇宫与教堂——中西空间设计观比较

第四节 太极与色谱——中西色彩观比较

教学要求：了解东西方图案色彩的差异；了解东西方造型、空间设计的差异。

教学重点：从四组个案进行对比，阐述东西方设计美学思维的异同。

教学难点：根据中西原始社会器物造型差异，分析造成这种差异的设计美学理论基础。

第八章 设计美学的发展趋势（2 课时）

第一节 设计美学的民族化趋势

第二节 设计美学的非物质化趋势

第三节 设计美学的人性化趋势

第四节 设计美学的生态化趋势

教学要求：了解设计美学的发展趋势；分析这些设计美学发展趋势的现象；思考应对的设计美学的方式方法。

教学重点：阐述设计美学发展的民族化、非物质化、人性化、生态化趋势。

教学难点：揭示当今设计美学的趋势，思考中国设计美学民族性和现代性的关系。

第九章 设计美学教育（2 课时）

第一节 中国设计美学的现状

第二节 包豪斯设计教育理念分析

第三节 当代设计美学教育

教学要求：了解中国设计美学现状；了解包豪斯的设计教育特点和对现代的影响；思考中国设计美学的发展趋势。

教学重点：分析包豪斯设计教育体系的结构、特点和其设计美学特征对现代设计教育的影响。

教学难点：注意康定斯基的理论体系和设计美学观对现代设计教育的影响。

四、推荐教材及参考书目

1、推荐教材：刘燕 宋方昊.设计美学.湖北美术出版社，2009.07。

2、参考书目：

[1]王受之.世界现代设计史.新世纪出版社，2000

[2]叶郎.中国美学史大纲.上海人民出版社，1985

[3]朱光潜.西方美学史.人民文学出版社，2004

《中国象棋》公选课课程教学大纲

课程编号：0205025

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

向中国象棋初学者或棋盲零起点，传授中国象棋的基本知识、基本技术、基本技能和比赛规则。丰富大学生的课余时间，增加其参与社会活动的途径，进一步促进中国象棋运动的推广和普及。通过教学实践，培养学生独立思考和统观全局的观念和能力。

二、教学基本要求

了解中国象棋运动的特点及其概况。掌握最基本的行棋知识和最基本技术、战术。学会棋步的读、记方法，掌握比赛规则的要点。

三、教学内容及学时分配

第一章行棋知识(6 课时)

棋盘与棋子；棋子的摆法与走法；吃子法；基本将法；棋步的读法和记法；胜和负；子力价值；常用术语。

第二章基本杀法（10 课时）

运用车的杀法；运用马的杀法；运用炮的杀法；多兵种联合杀法；特殊杀法。

第三章基本战术（10 课时）

捉双与双重威胁；闪击与闪将；抽将；引离与吸引；堵塞与拦截；牵制与腾挪；封锁与借力；迂回与交换；顿挫；等着、困子与困毙；解将还将与解杀还杀。

第四章开局要领与浅解（10 课时）

棋盘位置的划分；开局的基本原则；遵循或违反开局基本原则的实例分析；中炮类开局；当头炮对屏风马布局。

四、推荐教材及参考书目

[1]象棋入门. 中国象棋协会审定

[2]跟我学象棋. 中国象棋协会审定

《花文化与插花艺术》课程教学大纲

课程编号：0805022

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

《花文化与插花艺术》是一门应用性很强的自然科学与人文科学相结合的交叉学科，是运用植物学和美学的原理及系统论的方法，研究植物材料与装饰美化环境，以及提高人们审美智慧和审美情趣相互关系的应用性科学。设置花文化与插花艺术的目的是为了推进素质教育，提高人文修养，增强学生适应职业变化的能力和继续学习的能力。培养具有良好的人文精神、开拓精神、创业能力，德、智、体、美、劳全面发展，适应基层第一线要求，能更好地利用花卉植物净化、美化我们生活环境的复合型人才是本课程的主要任务。

二、教学基本要求

本课程是面向学校各个专业的选修课，是植物学与文化艺术、插花技艺相结合的一门综合性应用学科。教学中引用名人的诗、词、文章以及典故等，总结花卉所具有的品格等人格化的东西；讲授如何用花卉净化空气、美化环境、陶冶情操；讲授插花艺术作品的鉴赏，插花的基本知识和技艺。使学生了解花卉所特有的文化，以及赏花方式；了解花卉装饰的含义及用花习俗，掌握花卉室内外应用与设计等方面的知识，掌握插花的基本技法。努力实现学生在艺术熏陶中学习，在学习中受到艺术熏陶。

在授课过程中，要充分利用多媒体现代化教学手段与技术，加大课程的信息容量，使学生更清楚、更准确地理解有关术语概念、理论与技术，结合参观花卉装饰场景，提高教学效果，提高学生的文化修养以及对插花技艺和花卉绿化装饰的实际应用能力。

三、教学内容及学时分配

第一章 花文化及花卉应用概述（4学时）

第一节 名花鉴赏

第二节 花卉装饰及其特点

一、花卉装饰的概念

二、花卉装饰的特点

第三节 花卉装饰的种类

一、根据室内外空间分

二、根据花卉装饰的对象分

三、根据花卉装饰的用途及作用分

第四节 花卉装饰与花文化

一、花卉之美

二、花卉与节日、民俗

第五节 插花艺术概念及欣赏

一、插花艺术

二、插花艺术欣赏

教学要求：

1. 掌握花卉装饰在人们生活中的作用及中国的用花习俗以及插花艺术的概念；
2. 了解十大名花及其高尚品格，了解花卉装饰的含义及种类。

教学重点：花卉装饰的种类和插花艺术的概念。

教学难点：花卉装饰与花文化、插花艺术的概念。

第二章 花卉装饰的基本知识（6学时）

第一节 造型设计的基本概念

一、造型

二、设计

三、造型设计

第二节 造型设计要素及其在花卉装饰中的应用

一、点

二、线

三、面

四、体

五、质感与肌理

第三节 三大构成原理及其在花卉装饰设计中的应用

一、平面构成及其在花卉装饰设计中的应用

二、色彩构成及其在花卉装饰设计中的应用

三、立体构成及其在花卉装饰设计中的应用

第四节 花卉装饰设计的原则

一、以人为本

二、经济适用

三、远近期结合

四、因地制宜

五、表现个性

第五节 花卉装饰的形式与材料

一、花卉装饰的形式

二、花卉装饰的材料

第六节 花卉种植的基本形式与技法

一、花坛

二、花境

三、花槽

四、花架与棚架

教学要求：

1. 了解花卉装饰设计的原则、形式、材料；

2. 掌握造型设计和三大构成原理的概念、造型设计要素和三大构成原理在花卉装饰中的应用、花卉种植的基本形式与技法。

教学重点：造型设计和三大构成原理的概念、造型设计要素和三大构成原理在花卉装饰中的应用、花卉种植的基本形式与技法。

教学难点：造型设计要素和三大构成原理在花卉装饰中的应用。

第三章 插花技艺（12 学时）

第一节 插花的步骤及基本技法

一、插花的步骤

二、插花的基本技法

第二节 东方式传统插花技艺

一、东方式传统插花的风格与特点

二、东方式传统插花的表现技法

三、东方式传统插花的基本花型

第三节 西方式传统插花技艺

一、西方式传统插花的风格与特点

二、西方式传统插花的表现技法

三、西方式传统插花的基本花型

第四节 礼仪插花技艺

一、花束

二、捧花与胸花

三、花篮

四、丝带花的制作

教学要求：

1. 了解插花的概念与操作步骤；

2. 掌握插花的基本技法和礼仪插花技艺。

教学重点：

东、西方插花技艺、礼仪插花技艺。

教学难点：东、西方插花技艺。

第四章 场景花卉装饰（6 学时）

第一节 场景花卉装饰概述

- 一、场景花卉装饰原则
- 二、场景花卉装饰设计技巧
- 三、场景花卉装饰形式
- 四、花卉装饰植物的养护
- 五、室内花卉植物艺术整形及艺术栽培

第二节 公共场所花卉装饰技法

- 一、大堂花卉装饰
- 二、门厅花卉装饰
- 三、商场花卉装饰

第三节 办公场所花卉装饰技法

- 一、办公花卉装饰
- 二、图书馆花卉装饰

第四节 会场花卉装饰技法

- 一、大型会议会场布置
- 二、中小型会议会场布置
- 三、宴会场所的布置
- 四、会展花卉的布置

第五节 居家花卉装饰技法

- 一、客厅花卉装饰
- 二、卧室及书房花卉装饰
- 三、餐厅及厨房花卉装饰
- 四、玄关及楼梯花卉装饰
- 五、卫浴间花卉装饰
- 六、阳台、窗台花卉装饰

第六节 婚丧喜事花卉装饰技法

- 一、婚庆花卉装饰
- 二、葬礼祭祀花卉装饰

教学要求：了解场景花卉装饰的概念，掌握办公室、酒店、商场、会场、居家花卉装饰的方法。

教学重点：办公室、酒店、商场、会场、居家花卉装饰的方法。

教学难点：办公室、酒店、商场、会场、居家花卉装饰的方法。

第五章 花坛设计与养护（4学时）

第一节 花坛概述

- 一、花坛的概念
- 二、花坛的作用

第二节 花坛的类型

- 一、依花坛形式及组合分类
- 二、依花坛空间位置分类
- 三、依花坛应用的植物材料分类
- 四、依花坛功能分类

第三节 花坛的设计

- 一、花坛设计的原则
- 二、花坛的形体设计
- 三、花坛的种植设计

第四节 花坛施工

- 一、花坛土壤处理
- 二、花坛植物的选择
- 三、平面花坛的放样、栽植
- 四、立体花坛的放样、栽植

第五节 花坛的养护与管理

- 一、浇水或喷水
- 二、补肥
- 三、病虫害防治
- 四、更新
- 五、植物的更换

第六节 花坛设计图绘制

- 一、环境总平面图
- 二、花坛平面图
- 三、立体效果图
- 四、设计说明书
- 五、植物材料统计表

教学要求：了解花坛的概念，掌握花坛的养护管理方法，学会绘制花坛设计图。

教学重点：花坛的养护管理方法，花坛设计图的绘制。

教学难点：花坛设计图的绘制。

第六章 花境设计与养护（4学时）

第一节 花境概述

- 一、花境的概念
- 二、花境的特点

第二节 花境的类型

- 一、依花境的轮廓分

- 二、依设计形式分
- 三、依花境所用植物材料分

第三节 花境的设计

- 一、花境的位置
- 二、种植床设计
- 三、背景设计
- 四、边缘设计
- 五、花境主体部分种植设计

第四节 花境的种植施工

- 一、整地及放线
- 二、栽植

第五节 花境的养护

第六节 花境设计图绘制

- 一、总平面图
- 二、花境平面图
- 三、花境立体效果图

教学要求：了解花境的概念，掌握花境的养护管理方法，学会绘制花境设计图。

教学重点：花境的养护管理方法，花境设计图的绘制。

教学难点：花境设计图的绘制。

四、推荐教材及参考书目

- [1] 赵祥云.花坛、插花及盆景艺术.气象出版社，2004
- [2] 孔云.家庭园艺装饰与养护.化学工业出版社，2009
- [3] 池上信夫.室内园艺 12 个月.湖南科学技术出版社，2003

《实用硬笔书法》课程教学大纲

课程编号：0805058

课程总学时/学分：36/2（其中理论 18 学时，实验 18 学时）

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

通过本课程的学习，逐步培养学生规范、端正、整洁地书写汉字，养成良好的写字习惯，具备熟练的写字技能，具有初步的书法欣赏能力，以达到实用的目的。同时，增强对祖国语言文字的热爱和文化的理解，培养继承祖国优秀文化艺术的责任和情感，增强学生的艺术素养，提高学生的生活品味，规规矩矩写字，认认真真做事，堂堂正正做人。

二、教学基本要求

本课程以实用书写字体（行书）为载体，通过教师对汉字基础知识的解说，要求学生了解汉字书法艺术的基本知识；通过教师对硬笔行书的基本笔画、笔画组合、偏旁部首、结体、章法等讲解和学生的课堂和课余训练，要求学生掌握汉字行书基本笔画、偏旁部首和结体的规律和方法，初步具备行文的简单章法布局，形成正确的写字姿势和良好的书写习惯。

凡有一定的汉字识、写基础，均可进行本课程的学习，其教学重点在于汉字行书基本笔画、偏旁部首和结体的规律和方法的掌握与训练，教学方法讲求理论联系实际，以学生课堂训练和教师指导为主，教师课堂讲授和学生课余训练为辅。训练以教师提供的书法字帖为主进行课堂针对性训练，以教师推荐的字帖为参考。

三、教学内容及学时分配

第一章 书法基础知识（2 学时）

教学要求：了解书法的含义、历史、特征和性质等；了解各种书体的历史发展和联系。

教学重点：书法的定义、特征和性质；隶书、楷书和行书的区别与联系。

教学难点：书法的特征和性质；隶书、楷书和行书的区别与联系。

第二章 实用硬笔行书基本笔画（4 学时）

教学要求：了解实用硬笔行书的基本特征，掌握点、横、竖、撇、捺、钩、挑、折等八种基本笔画的书写技巧和方法，培养细致的观察、模仿、创造能力，锻炼耐心和毅力。

教学重点：点、竖、捺、折的写法。

教学难点：竖、捺的写法。

第三章 实用硬笔行书笔画组合（12 学时）

教学要求：了解实用硬笔行书笔画之间的组合规律，熟练掌握各类笔画组合的写法技巧。

教学重点：笔画之间的组合规律。

教学难点：笔画组合的写法技巧。

第四章 实用硬笔行书偏旁部首（12 学时）

教学要求：了解实用硬笔行书的偏旁部首，并熟练掌握其写法技巧。

教学重点：偏旁部首的写法技巧。

教学难点：偏旁部首的写法技巧。

第五章 实用硬笔行书基本结构（4 学时）

教学要求：了解实用硬笔行书的结构特点，掌握其结体规律。

教学重点：左右结构、上下结构、包围结构。

教学难点：左中右结构、上中下结构。

第六章 实用硬笔行书章法（2 学时）

教学要求：了解实用硬笔行书的基本章法类型，掌握常用的章法特点，并能加以熟练应用。

教学重点：基本章法类型。

教学难点：基本章法特点。

四、推荐教材及参考书目

[1] 孟凡刚. 标准实用硬笔字速成训练教程. 山东教育出版社, 1992

[2] 田英章. 田英章硬笔行书技法. 上海交通大学出版社, 2011

[3] 吴玉生. 吴玉生硬笔行楷技法. 上海交通大学出版社, 2011

《化妆与形象设计》课程教学大纲

课程编号：1005014

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

本课程是面向全校所有专业学生的公共选修课。其目的和任务是通过本课程的学习，使学生熟练掌握人物化妆的基本原理和专业技能知识；对化妆有一个正确的认识，并熟悉每一个化妆步骤的特点及操作方法，具备人物化妆方向所需的设计能力。使学生了解服装搭配基本知识，包括服装色彩与搭配，形体与服装款式搭配，着装场合与服装搭配等内容。鼓励学生动手操作，通过课堂讲授和实际操作训练，逐步培养学生理论联系实际的能力；培育提高学生的综合素养，提高学生在求职、面试等环节的应对能力。

二、教学基本要求

本课程是一门初步讲授化妆与形象设计基本理论，并配合实践的课程。化妆是指运用化妆品和工具，采取合乎规则的步骤和技巧，对人的面部、五官及其他部位进行渲染、描画、整理，增强立体印象，调整形色，掩饰缺陷，表现神采，从而达到美容目的。本课程着重讲述面部各部位化妆的基本步骤、特点及操作方法，让学生具备人物化妆的基本设计和操作能力，并能够进行自身的创作实践。

教学重点在于面部化妆的基本步骤和操作方法。面部化妆包括粉底、眉毛的化妆、眼部化妆、腮部化妆、唇部化妆、整体检查修饰等。在教学过程中，既要注意理论上化妆方法的阐释，又要注意与学生自身的化妆操作实践相结合，以提升学生的化妆水平和审美能力。

化妆与形象设计是一门实践性极强的课程，因此在具体授课中必须采取理论与实践相结合的方法。要求教师在讲授化妆与形象设计基本理论和操作方法的同时，有机地结合课堂演示和学生的具体操作，体现出理论与实践的结合，理论指导实践，理论最终应用于实践。具体来说，是以理论讲授为先导，并落实到课堂实践中，使学生真正掌握美的标准和化妆的具体手法。因此，应该采用课堂讲授、现场演示和学生操作并重的方式进行教学。具体可通过课堂讲述、案例分析、优秀化妆作品演示、课堂讨论、学生动手自我化妆设计等形式，使学生掌握化妆与形象设计的基本方法，提高自身的鉴赏和操作能力。

本课程的教材建议选用内容丰富，观点新颖，表述深入浅出，思路清晰，操作性强，便于学生理解和掌握的版本。

三、教学内容及学时分配

绪论（4学时）

教学要求：要求学生了解化妆的目的、分类，掌握常用的化妆用品和工具的名称及使用方法

教学重点：常用的化妆用品和工具的名称及使用方法

教学难点：化妆的分类

教学内容：

第一节 化妆的基本概念与分类（2学时）

一、化妆的基本概念

二、化妆的几种分类

第二节 常用的化妆用品与工具（2学时）

一、化妆用品的种类与运用

二、化妆工具的种类与运用

第一章 面部化妆基本技法（24学时）

教学要求：本章学习面部化妆的基本技法，要求学生掌握面部化妆的基本工具和操作方法，并能给自己进行一次完整全面的面部化妆

教学重点：面部各部位化妆的基本技法

教学难点：粉底的敷打和眼部化妆操作方法

教学内容：

第一节 护肤与化妆准备（2学时）

一、护肤之洗脸方法

二、化妆品的使用顺序

第二节 粉底的打法（2学时）

一、粉底的种类

二、打粉底的工具

三、操作方法

第三节 提亮暗影技巧（2学时）

一、高光、暗影敷打的区域

二、高光暗影的打法

第四节 眉毛的化妆造型（2学时）

一、眉毛的标准形态

二、画眉的工具

三、眉毛的画法

第五节 眼部的化妆造型（10学时）

一、画眼妆的工具

二、眼线的画法

三、眼影的画法

四、美目贴的选择和使用方法

五、假睫毛的选择和使用方法

六、睫毛膏的涂刷方法

第六节 腮部的化妆造型（2学时）

一、适合不同脸形的腮红形状

二、打腮红的工具

三、腮红的打法

第七节 唇部的化妆造型（2学时）

一、唇部的标准形态

二、画唇的工具

三、唇部的画法

第二章 矫正化妆技法（4学时）

教学要求：本章学习面部矫正化妆的基本技法，要求学生掌握面部矫正化妆的基本操作原则和方法

教学重点：面部各部位矫正化妆的基本技法

教学难点：五官矫正化妆操作方法

教学内容：

第一节 标准的脸形比例（2学时）

一、三庭五眼

二、常见脸型比例

第二节 脸形、五官的矫正（2学时）

一、脸型的矫正

二、五官的矫正

第三章 服饰选择基础（4学时）

教学要求：本章结合服装的色彩、面料等基础知识进行教授，要求学生能够了解服装色彩的含义，及基本的服装面料、款式、搭配等的基础知识，并能将之运用到自己的日常服饰穿着当中

教学重点：服装色彩、款式、搭配等的基础知识

教学难点：适合不同体型特点的服饰搭配

教学内容：

第一节 服装面料的选择（2学时）

一、面料与风格

二、面料与款式

第二节 服装色彩的选择（2学时）

一、服装色彩代表的含义

二、服装色彩的搭配

四、推荐教材及参考书目

- [1]李秀莲.中国化妆史概说.中国纺织出版社, 2000.
- [2]安洋.化妆造型技术大全.人民邮电出版社, 2013.
- [3]安洋.化妆造型实用教程.人民邮电出版社, 2015.

《书法之美》课程教学大纲

课程编号：1005092

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

通过对中国书法文化、书法理论、书法技能的学习，培养学生们的书法审美能力，提高传统书法书写水平，增强文化艺术修养。课程以汉字演变、书体演进及书法风格变迁过程为基本线索，纵向梳理中国书法文化发展历史，以专题形式分别介绍篆、隶、行、楷、草等主要书体，对其产生、发展、风格流派做较为详尽的分析，并选择历代著名书法家代表作进行解读赏析，了解其历史文化背景、书写特点、书学渊源、传承谱系及对后世的影响，特别是体会它所反映或者蕴含的精神气质。重点对历史上的代表性书法家或作品进行详细介绍，篆书：秦代石鼓文、李斯刻石、唐代李阳冰、清代邓石如、吴昌硕等；隶书：《乙瑛碑》《张迁碑》等汉碑；行书：王羲之、王献之、苏东坡、黄庭坚、米芾、文征明、董其昌等；楷书：欧阳询、颜真卿、柳公权、赵孟頫等；草书：张芝、张旭、怀素、智永等，分析它们的风格特征、书写技法以及对后世的影响。

二、教学基本要求

教学重点是对代表性书体及书法家的书法作品进行解析，理解其书法艺术特点以及对后世的影响。要求学生了解中国书法产生和发展的历史过程，熟悉篆隶行楷草等各种书体的技法特点，运用所学理论对经典书法家及其书法作品进行评析，通过具体技法分析和专项技术训练，至少掌握一种书体的基本用笔和结字规律，对心仪的古代法帖做到正确对临，能够初步进行独立创作。

课程属于通识教育选修课，根据课程特点，要求学生先行修完《马克思主义基本原理》，掌握马克思主义哲学的基本观点以及文艺主张，非人文社科专业学生还需要学习《大学语文》，具备一定的汉语水平。

教学方法以课堂讲授为主，介绍中国书法文化相关知识和理论；辅以课外指导，对学生的书法作品进行评点。

本课程不指定教材，只推荐参考书目，由授课老师根据学生实际撰写教学计划和讲稿内容，以书法作品欣赏为主。

三、教学内容及学时分配

第一讲 中国书法史概论（2学时）

教学要求：掌握中国书法的概念，理解早期中国书体随着汉字形体演变而发展的特点，对中国书法发展史有个大概的了解。

教学重点：中国书法发展简史。

教学难点：中国书法与汉字形体演变的关系。

教学内容：一、什么是书法

中国书法是汉字的书写艺术。在汉字形体的发展过程中，古人不仅要求其满足于实用的功能，而且不断地为其赋予艺术的品质，使之逐渐丰满、成长起来，成为一种多姿多彩、足以独立于世界艺术之林的特殊式样。

二、汉字形体与书法美

造字原理（六书）：一曰指事，二曰象形，三曰形声，四曰会意，五曰转注，六曰假借。

三、书法史概观

前期：商代至东晋——书法附于书体演进而发展。

后期：东汉至清代——体现“翰墨之道”的书法风格变迁史，书家群体及其楷模起主导作用。

第二讲 魏晋南北朝之前的楷书（2学时）

教学要求：掌握楷书的定义，了解楷书的形成与发展历史，熟悉魏晋时期楷书的代表书家钟繇以及王羲之的楷书成就。

教学重点：钟繇以及王羲之的楷书成就。

教学难点：楷书的形成与发展历史。

教学内容：

一、楷书的定义及形成、发展历史

楷书概念，从广义上讲，凡具有一定法度，可作为楷模的字体都可称“楷书”。但从狭义上讲，楷书是指在汉隶基础上发展起来的主要书体之一的楷体。楷书因由隶书演变而来，当时被称作“楷隶”，后经魏钟繇、晋王羲之改变体制，创作法则，楷隶至晋完全分流，成为两体，以古法为隶，今法为楷。

二、魏晋时期的楷书

钟繇的书法结体自然，茂密幽深，被形容为“如云鹄游天，群鸿戏海。”代表作有《宣示表》《荐季直表》等。《宣示表》是钟繇代表作品之一，结体高古，字形趋扁，有隶书遗意，笔画圆厚，体势规整，法度严谨，笔意朴厚，章法字密行疏，自然和谐，点画之间，刚柔相济，趣味无穷，可谓幽深无际，古雅有全。

王羲之志存高远，富于创造。他学钟繇，自能融化，改革钟繇正书，精研体势，形成了体取纵势，一变汉、魏书风，创造妍美流变的今体，形成了剑锋内敛的王派书风。楷书代表作是《乐毅论》《黄庭经》《孝女曹娥碑》等。

第三讲 魏碑（2学时）

教学要求：了解什么是魏碑，把握魏碑的基本书法特点，熟悉魏碑的不同风格及其代表作。

教学重点：魏碑的风格特点及其代表作。

教学难点：魏碑的书写技法。

教学内容：

一、什么是魏碑

魏碑是我国南北朝时期北朝文字刻石的通称，以北魏为最精，大体可分为碑刻、墓志、造像题记和摩崖刻石四种。此时书法是一种承前启后、继往开来的过渡性书法体系，“上可窥汉秦旧范，下能察隋唐习风。”魏碑书法对隋、唐楷书体的形成产生了巨大影响。

二、魏碑风格的多样性

魏碑书法笔划严谨、朴厚灵动，丰腴不失于板刻，上承汉隶，下开唐楷，兼有隶楷两体之神韵。魏碑风格多样，朴拙险峻，舒畅流利。康有为在《广艺舟双楫》中赞誉魏碑有“十美”：“一曰魄力雄强，二曰气象浑穆，三曰笔法跳越，四曰点画峻厚，五曰意态奇逸，六曰精神飞动，七曰兴趣酣足，八曰骨法洞达，九曰结构天成，十曰血肉丰美。”

第四讲 初唐时期的楷书（2学时）

教学要求：了解初唐时期楷书的基本风貌，把握“初唐四家”褚遂良、欧阳询、虞世南、薛稷等人的书法特点及其对后世的影响。

教学重点：褚遂良、欧阳询、虞世南的书法特点。

教学难点：欧阳询的书法特点及书写技法。

教学内容：

一、初唐时期的楷书

初唐楷书，是对“二王”以来，特别是南北朝时期妍丽、险劲一派书风的总结，“初唐四家”用线均贵瘦劲细韧，结体追求端庄清媚，书法用笔，结体很讲究法度，这与国家初定提倡节约，以法治理与“贞观之治”是分不开的。

二、欧阳询的书法特点及成就

欧阳询八体兼妙，楷书法度之严谨，笔力之险峻，世无所匹，被称之为唐人楷书第一。欧阳询书法风格上的主要特点是严谨工整、平正峭劲。《九成宫醴泉铭》是欧体楷书的登峰造极之作，主要作品还有《化度寺邕禅师塔铭》《虞恭公温彦博碑》《皇甫诞碑》《梦奠帖》等。

第五讲 中唐时期的楷书（2学时）

教学要求：了解中唐时期楷书的基本风貌及代表性书法家，把握颜真卿、柳公权的楷书书写特点及成就。

教学重点：颜真卿、柳公权的楷书成就。

教学难点：颜真卿、柳公权的楷书书写技法。

教学内容：

一、中唐时期的书法基本风貌及代表性书家

中唐开始，唐楷的发展进入了一个变革阶段，唐玄宗开元天宝年间是封建社会的一个繁荣时期，社会审美观发生了变化，崇尚雍容华贵，丰腴肥硕，这自然影响了书风，因此中唐以后，书法用线由瘦硬而变肥腴，结体由端庄清媚而变得雍容宽博。天下书自此多肉，即由

贵清瘦而尚肥腴。

二、颜真卿、柳公权的书法成就

颜真卿家学渊博，精于书学，其书法博大精深。开创了雄强书风，倡导了一种新的审美趣味，使书法从崇尚清瘦走向雄强，成为盛唐气象的代表之一。其楷书宽博雄伟，遒劲丰腴，雍容大气。代表作有《多宝塔碑》《麻姑仙坛记》《大唐中兴颂》《颜家庙碑》等。

柳公权与颜真卿并称“颜、柳”。“柳体”线条属清瘦一路，以劲健为主，但柳书“劲健”却有别于其他书家。传世作品有《金刚经刻石》《玄秘塔碑》《神策军碑》等。

第六讲 宋代的楷书（2学时）

教学要求：了解宋代楷书的基本特点，掌握蔡襄、苏东坡、宋徽宗的书法艺术成就及对后世的影响。

教学重点：苏东坡、宋徽宗瘦金体的书法风格。

教学难点：宋徽宗瘦金体的书写技法。

教学内容：

一、宋代楷书的基本风貌及代表性书家

唐后书家往往陷入晋唐的漩涡里徘徊趋步，非“二王”即“颜柳”，非“颜柳”即“欧褚”。宋代书家深感唐法过严，又觉帖字流弊渐显。北宋初期欧阳修首倡书法不能专仿古人，贵在自成一家之体，否则即为奴书。其后苏轼、黄庭坚、米芾、蔡襄紧承其旨，上溯二王，一方面追求晋人风度神韵，另一方面注重个人的创造，开创了一种崇尚个人意趣的“尚意”书风。

蔡襄为人忠厚正直，字识渊博，他的字“端劲高古，容德兼备”。代表作有《颜真卿自书告身跋》《万安桥记》等。

二、苏东坡的楷书

苏轼的书法从“二王”、颜真卿、柳公权、褚遂良、徐浩、李北海、杨凝式各家吸取营养，在继承传统的基础上努力革新。他的书法，用笔多取侧势，结体扁平稍肥。这与他握笔的姿势也很有关系，苏轼执笔为“侧卧笔”，即毛笔侧卧于虎口之间，类似于现在握钢笔的姿势，故其字右斜、扁肥。苏轼书法早年姿媚、中年圆劲、晚年沉著。

三、宋徽宗的瘦金体

宋徽宗的书法，早年学薛稷、黄庭坚，参以褚遂良诸家，出以挺瘦秀润，融会贯通，变化二薛（薛稷，薛曜），形成自己的风格，号“瘦金体”。其特点是瘦直挺拔，横画收笔带钩，竖划收笔带点，撇如匕首，捺如切刀，竖钩细长；有些联笔字象游丝行空，已近行书。其传世书法有楷书《瘦金书千字文》《神霄玉清万寿宫诏》等。

第七讲 元明清楷书（2学时）

教学要求：了解元明清各个时期楷书的基本风貌，熟悉各个时期的代表性书法家的书法风格，特别是赵孟頫书法、明代“台阁体”的特点。

教学重点：赵孟頫楷书的书法特点和艺术成就。

教学难点：赵孟頫楷书的书写技法。

教学内容：

一、元明清时期的楷书风貌

自元初始，在赵孟頫的竭力倡导下，元代书坛出现了复古思潮，书家们多以晋唐为法，上溯“二王”，追求一种平淡超脱，中和有序的审美时尚。此后，这种对“二王”书风的传承就一直是元代书法的主流。

二、赵孟頫的书法成就

赵孟頫是元代初期很有影响的书法家。传世书迹较多，有《洛神赋》《道德经》《胆巴碑》《玄妙观重修三门记》《临黄庭经》《兰亭十一跋》《四体千字文》等。

三、台阁体

明清书法，明亦尚态，但与元不同，明尚意是任其自然，尽免人为，明楷书均钟繇、“二王”一路。永乐年间，明成祖朱棣征召天下善书人进宫缮写官方诏制、文书等，并授予官职，由于其书法有着统一要求和体格，很快便形成一种官方书体流行于世，人称“台阁体”。“台阁体”书家重学书功力，讲究工稳平正，但大都缺乏个性，如明初沈度楷书，清秀婉丽，雍容华贵，为“台阁体”之典型。“台阁体”典雅工丽，讲究方正、光洁、乌黑、齐整，千篇一律，实非不美。

第八讲 东晋时期的行书（2学时）

教学要求：掌握行书的定义，了解行书的形成及发展历史，熟悉王羲之的行书特点及成就。

教学重点：王羲之的行书特点及成就。

教学难点：王羲之行书的技法特点。

教学内容：

一、行书的定义及发展历史

行书是一种统称，分为行楷和行草两种。它在隶书的基础上发展起源的，介于楷书、草书之间的一种字体，是为了弥补楷书的书写速度太慢和草书的难于辨认而产生的。

二、王羲之的行书

晋代是中国书法史上的一个重要时期。王羲之学书经历了三个阶段。第一个阶段，师从卫夫人，学习正楷；第二个阶段，师从王廙，学习正楷和行书；第三个阶段，学习钟繇、张芝书法。王羲之书法楷、行、草三体俱精，但成就最大的是行书，代表作是《兰亭集序》。

第九讲 唐代、五代十国时期的行书（2学时）

教学要求：了解唐代、五代十国时期行书的基本风貌，熟悉颜真卿、杨凝式的行书艺术。

教学重点：颜真卿、杨凝式的书法艺术特点。

教学难点：杨凝式的书写技法特点。

教学内容：

一、唐代、五代十国时期行书的基本风貌

唐代行书由两个系统组成，一个系统是王羲之书风，以虞世南、欧阳询、褚遂良、陆柬

之和柳公权为代表，他们结合“尚法”，创作着规范化的书法作品。另一个系统是颜真卿、李北海书风，走的是一条创新求变的道路。五代十国作为唐代书法与宋代书法的桥梁，既是前代书风的总结，又是后代书风的先声。

二、颜真卿、杨凝式的行书

颜真卿的行书，犹如他的楷书一样，给人以刚健、雄厚、大气磅礴之感。他作书仿佛不是在写字，而是在抒发某种感情。代表作有《祭侄文稿》《刘中使帖》《湖州帖》等

杨凝式的行书受二王、颜真卿、欧阳询书法的影响。行楷《韭花帖》字态、体态整洁秀雅，二王精髓毕现，魏晋风神十足。行草《卢鸿草堂十志图跋》，深得颜真卿《祭侄稿》和《争座位帖》笔意，线条圆转，字行茂密。

第十讲 宋元时期的行书（2学时）

教学要求：了解宋元时期行书的基本风貌，熟悉苏、黄、米、蔡“宋四家”的行书艺术特点。

教学重点：苏、黄、米、蔡的书法艺术特点。

教学难点：黄庭坚、米芾的书写技法特点。

教学内容：

一、宋元时期行书的基本风貌

宋代行书尚意，行书抒情达性的特点正好暗合了宋代书家的身份构成。宋书尚意的原因主要是：其一是重文轻武的政策；其二是宋太宗淳化年间的《淳化阁帖》。元代书法较之南宋有了发展，出现了一些少数民族书法家。

二、苏、黄、米、蔡的书法艺术特点

黄庭坚一生创作了数以千百的行书精品，其中最负盛名者当推《松风阁诗帖》。其风神洒荡，长波大撇，提顿起伏，一波三折，意韵十足，不减遒逸《兰亭》，直逼颜氏《祭侄》，堪称行书之精品。《松风阁诗》的结体、用笔、章法都很奇特，其结体有两个特点：一是内紧外放，紧处亦见奇肆，放处倍添神采，其规律是主笔尽量向外辐射，横画向左，竖画向下，撇捺则左右纵横开张；二是欹侧多姿。

米芾书法成就以行书为最大，在“北宋四大书家”中，实可首屈一指。康有为曾说：“唐言结构，宋尚意趣。”意为宋代书法家讲求意趣和个性，而米芾在这方面尤其突出。米芾习书，自称“集古字”，虽有人以为笑柄，也有赞美说“天姿轶轹未须夸，集古终能自立家”。

第十一讲 明清时期的行书（2学时）

教学要求：了解明清时期行书的基本风貌，熟悉文征明、董其昌等人的行书艺术特点。

教学重点：文征明、董其昌的书法艺术特点。

教学难点：董其昌书法的书写技法特点。

教学内容：

一、明清时期行书的基本风貌

明代帖学盛行，由于皇帝的提倡，加上帖学的发达，明代的行书得到了长足发展。主要

行书家有祝允明、文征明、王宠、董其昌、张瑞图、黄道周、倪元璐、徐渭、王铎等。

二、清代行书可分为三派：狂放派、帖学派和碑学派。狂放派是明代末年表现主义书风的延续，代表书家为傅山。帖学派是垄断清初书坛的一个流派。

三、碑学派兴起的原因：一是清代大兴文字狱，文人士大夫为了逃避杀身之祸，在学术上偏向考古，而当时六朝墓志也大量出土，使金石学得到了迅猛发展；二是清代科举取仕，“馆阁体”书法流行，乌黑、方正、光亮的书体，形式单一，了无生气，因此物极必反，碑学派取代帖学派是大势所趋；其三是阮元、包世臣、邓石如极力鼓吹碑学，从理论上为碑学派的发展推波助澜。

第十二讲 隶书（2学时）

教学要求：掌握隶书的定义，了解隶书的演变与发展历史。

教学重点：隶书的演变与发展历史。

教学难点：隶书的产生。

教学内容：

一、隶书的定义及书法史意义

隶书的出现，是书法史乃至文字史上的一次重大变革。从此，书法告别了延续三千多年的古文字而开端了今文字，字的结构不再有古文字那种象形的含义，而完全符号化了。隶书承上启下，上承篆书，下启楷书，是一个质的转变和过渡。作为书法艺术，它打破了原来篆书单一用笔的局限，而有了十分丰富的变化。

二、隶书的演变与发展历史

从书法史的发展来看，隶书的产生、演变和发展经历了五个时期：产生期（秦至汉初）、成熟期（西汉）、鼎盛期（东汉）、衰微期（东汉以后）和复兴期（清代）。

第十三讲 汉代隶书（2学时）

教学要求：了解汉代隶书的基本风貌，知道汉碑的代表作及不同风格特征，并熟悉《乙瑛碑》《张迁碑》《曹全碑》的书法艺术特点。

教学重点：不同风格的汉碑作品。

教学难点：代表性汉碑的书写技法特点。

教学内容：

一、汉代隶书的基本风貌

隶书到东汉时期已发展成定型的隶书，成为法度森严的官定的标准字体。这一时期留下来的隶书丰富多彩，尤其东汉时期盛行树碑立传，所以留下碑版最多，也最精湛。代表作有《乙瑛碑》《史晨碑》《礼器碑》《孔宙碑》《石门颂》《华山碑》《曹全碑》《西狭颂》《张景碑》《张迁碑》等。

二、怎样临习《乙瑛碑》

首先应从字的笔画特征上进行分析 and 分类练习，通过同一类范字笔画若干种主要写法的对照比较，逐步掌握其要领。方笔要斩钉截铁、峻利凝重，圆笔应遵劲婉转，含蓄浑厚，并

注意方与圆、刚与柔、直与曲之间的有机结合，以及笔画的或收或展、或肥或瘦，体会其用笔规律。波捺是隶书的主要笔画，处理得好与坏对整个字有很大的影响。《乙瑛碑》的结体参差错落，在练习时，要仔细观察其变化，结合范字并掌握上下结构、左右结构、斜正结构、反常结构的字形，总结基本规律。

第十四讲 草书（2学时）

教学要求：掌握草书的定义，了解草书的发展演变历史，熟悉王羲之的草书风格及成就。

教学重点：草书的发展演变过程。

教学难点：王羲之的草书风格及成就。

教学内容：

一、草书的定义及形成历史

据史书记载，今草为东汉张芝所创，世称张芝为“草圣”。草书的发展史可以分为两个时期，创作期和集字期，草书的创作期是指草书形成的汉代，经魏晋、至唐宋时期，大量的草书家创作了无数的草书作品，许多墨迹本、历代丛帖、个人丛帖、碑刻塌片留下了他们的手迹。

二、王羲之的草书：《十七帖》赏析

王羲之草书代表作，因卷首有“十七”二字而得名。原墨迹早佚，现传世《十七帖》是刻本。《十七帖》风格冲和典雅，不激不厉，而风规自远，绝无一般草书狂怪怒张之习，透出一种中正平和的气象。全帖行行分明，但左右之间字势相顾；字与字之间偶有牵带，但以断为主，形断神续，行气贯通；字形大小、疏密错落有致。用笔方圆并用，寓方于圆，藏折于转，而圆转处，含刚健于婀娜之中，行遒劲于婉媚之内，外标冲融而内含清刚，简洁练达而动静得宜，这些可以说是习草者必须领略的境界与法门。

第十五讲 篆书（2学时）

教学要求：了解篆书的定义、发展历史，熟悉历史上著名的篆书书法家李斯、李阳冰、邓石如等。

教学重点：篆书书法家李斯、李阳冰的书法风格。

教学难点：篆书书写特点及识记。

教学内容：

一、篆书的定义、发展历史

周代时期铸刻在钟鼎彝器上的铭文即金文，又称“钟鼎文”。秦始皇时期统称为“小篆”，也称“秦篆”。所谓篆书，其实就是掾书，就是官书，是一种规范化的官方文书通用字体。汉魏之际是秦篆的强弩之末，除用于碑铭篆额和器物款识之外，难得有独立的篆书。唐篆，因李阳冰出而复苏，但秦篆的浑厚宏伟之气已荡然无存。宋代金石之学和元朝的复古书风，使用权篆书得以起微潮，以篆书著称者不乏其人但乏超越之力。明代承元之风，步趋持平。清朝篆书百花斗艳，进入了推唐超秦的大繁荣阶段。

二、篆书书写特点

篆书是大篆、小篆的统称，笔法瘦劲挺拔，直线较多，起笔有方笔、圆笔，也有尖笔，“悬针”较多。小篆的特点是：1.极具对称性，体正势圆；2.笔划粗细一致，非常均匀，缺少变化；3.书写速度缓慢。

第十六讲 篆刻（2学时）

教学要求：掌握篆刻的定义，了解篆刻的发展历史，熟悉各个历史时期的篆刻风格及著名的篆刻家，了解篆刻技法。

教学重点：各个历史时期篆刻风格。

教学难点：篆刻技法。

教学内容：

一、篆刻定义、发展历史

篆刻，又称印学，是我国独特的传统艺术。甲骨文便是最早的篆刻。到了春秋时期，随着印章的出现，篆刻逐渐成为专门的技艺。开始时，印章统称为“玺”。秦始皇统一六国后，规定“玺”为皇帝专用，“亲王以上称宝，郡王以下官员曰印”。自汉建安之末至三国两晋，多为阴刻白文，用来封物作为信验。至六朝，印章始刻朱文。唐之后，印章使用范围越来越广，除有姓名以外，又出现了书柬印，收藏鉴赏印、斋堂馆印等。同时，刻有成语和诗文的“闲文印”开始问世。篆刻是融书法、绘画、雕刻为一体的艺术。

二、各个历史时期的篆刻风格

三、篆刻技法

第十七讲 郑板桥、刘墉的书法（2学时）

教学要求：介绍潍坊籍书法家刘墉，以及在潍坊生活过的郑板桥的书法艺术。

教学重点：郑板桥、刘墉的书法艺术。

教学难点：刘墉书法的书写技法特点。

教学内容：

一、郑板桥的六分半书

郑板桥的书法风韵特异，大胆独创“六分半书”，人称板桥体。郑板桥认为自己的字体非楷非隶大概只有“六分半”，于是就戏称“六分半书”。就是运用行楷的笔调，以楷、隶为主，写出似楷非楷、似隶非隶，而是融楷、草、篆、隶为一炉，而隶意较重的一种艺术风格。

二、刘墉的书法

刘墉被认为是清代帖学的集大成者。评论家对他的书法评价很高。刘墉的书法，不随俗，初从赵孟頫入，法魏晋，学钟繇，兼颜真卿、苏轼及各家法帖，中后不受古人牢笼，貌丰骨劲，味厚神藏，超然独出，自成一家，有名于时。刘墉书法与同时期的翁方纲、成亲王、铁保合称“翁”“刘”“成”“铁”四家，与稍后受汉学影响，追踪汉魏六朝，突破“馆阁体”束缚呈现书法新貌的金农、郑燮等相应，起承前启后作用。

第十八讲 临摹与创作示范（2学时）

教学要求：掌握临帖的方法，以及创作的基本要领，观摩篆隶行楷草等书体的书写技巧。

教学重点：临帖方法及创作技巧。

教学难点：临帖方法。

教学内容：

一、临帖方法

临帖是书法专用语，是学习任何一种书体所必须使用的基本方法。学习书法离不开碑帖，离不开临帖，只有对古代优秀碑帖心追手摹，才能掌握各种书体的基本技法（如用笔、结字、章法、韵味等），才能体会古人书法作品中的精妙所在。摹帖，就是用薄纸蒙在字帖上面，然后笔随影走，按照显露出来的字迹写，又叫“仿影”或拓写。摹还有一种方法叫“描红”，即在印有双钩红线的字上去填写。临帖，即在摹帖的基础上，对帖字的用笔、结字规律有了基本认识之后，对着帖写。临帖有对临、格临和背临三种方法。

二、书法创作技巧

书法创作时需要注意用笔、结体、章法。

四、推荐教材及参考书目

[1]丛文俊等.中国书法史（全七册）.江苏教育出版社，2009.

[2]欧阳中石等.学书津梁丛书（全六册）.高等教育出版社，2001.

[3]刘正成.中国书法全集.荣宝斋出版社，2005年1月

《硬笔书法实用技能》课程教学大纲

课程编号：1305044

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

提升学生书法鉴赏能力，提高学生书写水平，使学生在掌握书法基础理论知识的同时与动手操作技能相结合，培养学生对硬笔书法线条的感悟能力和表现能力，掌握书法创作的章法布局，以及对不同风格的书法作品进行比较全面的欣赏和品评。既有利于校内的学习，又有利于将来事业的发展。

二、教学基本要求

使学生在掌握书法基础理论知识的同时与动手操作技能相结合，培养学生对硬笔书法线条的感悟能力和表现能力，掌握书法创作的章法布局，以及对不同风格的书法作品进行比较全面的欣赏和品评。比较熟练地掌握字的笔法和间架结构组合规律，通过训练，能够写一手流利的钢笔字。

三、教学内容及课时分配

第一章 硬笔书法基础知识（9 学时）

一、知识点和教学要求

（1）知识点：书法的定义、怎样练习书法、选帖、临摹、读帖、文房四宝、硬笔书法与毛笔书法之比较等；

（2）教学要求：本章节主要讲授的是书法艺术的基本知识，通过讲授使学生了解书法的定义、练习书法的方法、临帖、文房四宝、硬笔书法的特点等需要掌握的基本知识。

作业布置：结合本章节讲授要点，查找资料，巩固知识，开拓视野。

二、能力培养要求：

（1）通过学习，使学生全面了解书法艺术的基础知识，感悟硬笔书法特殊的线条魅力，提高练习硬笔书法的兴趣和自信心；

（2）理解难点：书法艺术抒写心性的情感特征。

第二章 基本笔法和点画写法（9 学时）

一、知识点和教学要求

（1）知识点：硬笔书法的基本笔法、基本点画的写法；

（2）教学要求：了解书法的执笔、写字姿势、笔势、笔意、笔力、笔法，通过练习掌握汉字基本笔画的写法。

作业布置：练习汉字的基本笔画写法。

二、能力培养要求

- (1) 通过本章节知识学习,使学生了解笔法基本知识,熟练掌握汉字的基本笔画的写法;
- (2) 对基本笔画的变化写法能够灵活运用。

第三章 结体 (9 学时)

1、知识点和教学要求

- (1) 知识点: 汉字基本结体组合方法;
- (2) 教学要求: 了解硬笔书法的结体布局方法,对不同结构的字的组合要掌握。

2、能力培养要求

(1) 通过本章学习,使学生掌握不同结构的汉字的组合方法,与基本点画结合起来练习能把字写的规范、美观;

(2) 理解掌握重点难点: 对不同汉字的间架结构的布局要点要熟练掌握,并能够灵活予以表现。

第四章 章法 (9 学时)

1、知识点和教学要求

(1) 知识点: 硬笔书法的章法幅式、构成、款识、用印等;

(2) 教学要求: 通过本章节知识点的讲授使学生对硬笔书法的章法布局、落款用印等基本知识有一个全面的了解,能够运用不同的幅式进行书法创作,对落款、用印的多种格式正确运用。

理解难点: 理解书法艺术章法布局、落款、用印等独特的艺术特点。

重点掌握: 书法的多种格式的章法布局运用。

四、推荐教材及参考书目:

徐俊.硬笔书法教程.上海人民美术出版社, 2009.

《音乐欣赏》课程教学大纲

课程编号：1405001

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

本课程通过介绍、欣赏中外各时期、各类型的经典音乐作品，提高学生的音乐审美能力，培养学生建立良好的人生观、世界观和道德观。课程的目的在于使学生初步掌握从事艺术教育、学前教育工作所必需的音乐欣赏基础知识。使学生具有高尚的艺术情操，逐步形成正确的审美观。通过对中外音乐鉴赏的教学，扩展学生的音乐欣赏范围及欣赏能力，从而掌握中外音乐在形势及内容上的特征，使学生具备分析各类不同体裁音乐作品的的能力，从而扩展学生的音乐视野，增强学生的艺术素养。

二、教学基本要求

教学要求：要求学生初步掌握的音乐欣赏理论与中外音乐简史包括；欣赏音乐应具备的基本要素和基础知识；中西方各历史时期的音乐、流派及代表人物；中国及世界各民族的音乐简介；欣赏与分析、理解中外经典名曲。

教学的重点：1.要求学生大致掌握多方面的音乐表现形式、音乐发展的基本脉络及音乐审美上的不同。

2.要求学生掌握中外音乐体裁、风格以及不同时期各类的作品的重要特征。

教学方法：1.使用音像与视频资料制作多媒体课件，在课件中采取文、图、声、像相结合的方法，提高学生们的学习兴趣，同时也拓展与增加学生们的视野与信息量。

2.从音像资料视听切入，进行理论概括。

3.使用音乐数据库进行辅助教学。提供大量作品和相关资料，强化形象记忆歌、曲能力。

教材编选的原则：内容新颖，能体现出时代性。深浅度适宜，分散难点，加强重点，做到深入浅出。以任务、目标、问题为驱动、加强实践性、可操作性，教材中要设计大量谱例和习题。在讲解谱题和习题的基础上掌握知识点。

三、教学内容及学时分配

第一章 音乐欣赏的基础知识（2学时）

课程内容 1.音乐表现的基本要素

2.如何欣赏音乐

教学要求：用欣赏实例重点讲述音乐欣赏的基本要素：旋律、节奏、调式、和声等特点及综合效果。要求学生了解音乐欣赏从感性到理性的过程。

教学重点：1.了解音乐赏析的途径与目的。

2.掌握音乐的表现要素。

教学难点: 1.掌握音乐要素的特点和功能

2.了解音乐赏析的目的与要求

第二章人声的分类及声乐演唱形式（2学时）

课程内容: 1.人声的分类

2.声乐的演唱形式

教学要求： 在第二章的教学中，欣赏和观看、讲解、讨论、演示童声、女声、男声分类，重点讲解各类作品演唱形式。

教学重点： 让学生掌握童声、女声、男声的音域及音色及声乐演唱中独唱、齐唱、合唱等形式的特点，并通过作品的欣赏进一步体会理解。

教学难点： 熟悉代表作品的旋律及相关内容。

第三章常见的声乐作品体裁（4学时）

课程内容:颂歌、抒情歌曲、进行曲、叙事曲、讽刺歌曲等各种不同体裁的声乐作品

教学要求： 由浅入深地阐述每一种体裁和类别的概念、表现特征和风格，列举古今中外具有代表性和较为典型的曲目，配合音响资料进行讲解欣赏。将聆听与对音乐的分析、指导和相关知识背景相结合。

教学重点： 让学生掌握颂歌、抒情歌曲两种声乐体裁的形式特点，内容和风格，并通过作品的欣赏进一步体会理解，培养学生对祖国的歌颂之情。

教学难点： 熟悉代表曲目的旋律及相关内容。

第四章 民歌（2学时）

课程内容: 1.民歌的概念

2.汉族及少数民族民歌的概述与赏析

3.外国民歌概述与赏析

教学要求： 了解民歌的历史、特征、分类及文化意义；把握各地民歌、各国民歌的风格与特征，能够辨识不同的民歌风格。

教学重点： 使学生掌握民歌的形成与发展历史、表现内容、体裁、汉族民歌的分类以及少数民族民歌、外国民歌的相关知识。

教学难点： 民歌的形成与发展；不同地域民歌的音乐特点。

第五章 创作歌曲（4学时）

课程内容 1.创作歌曲概述

2.歌曲作品赏析

教学要求： 了解创作歌曲的形成与发展，让学生掌握创作歌曲的概念、发展历程、时代特点，提高对音乐历史的认知能力；了解不同历史创作歌曲的发展及形成原因、不同时期的音乐特点。掌握代表作品的相关内容。

教学重点： 了解创作歌曲的历史发展，形成原因、不同时期的音乐特点。

教学难点： 不同历史时期代表作品的音乐主题及表现内容。

第六章 合唱（2学时）

课程内容：1.合唱概述

2.合唱作品赏析

教学要求：掌握合唱的基本知识，了解合唱的特点及分类；并通过具体作品的欣赏与分析，进一步掌握理解，提高对合唱的鉴赏能力。

教学重点：掌握合唱的基本知识，并通过具体作品的欣赏与分析，进一步掌握理解，提高对合唱的鉴赏能力。

教学难点：合唱声部划分及不同类型代表作品的相关内容

第七章 歌剧（4学时）

课程内容：1.歌剧的源流、发展

2.外国歌剧音乐欣赏

3.中国歌剧音乐欣赏

教学要求：了解歌剧的概念、形成与发展；歌剧的分类、表现内容、代表人物、历史、代表作品；不同时期歌剧的异同。通过对歌剧现代音乐剧的经典片段的欣赏和学习，引导学生树立正确的艺术审美观，逐渐提高学生音乐鉴赏能力，认识歌剧音乐的艺术价值，增进对高雅艺术的热爱。

教学重点：了解外国歌剧与中国新歌剧的发展概况以及音乐特征。

教学难点：掌握中外歌剧作品中的经典唱段。

第八章 曲艺音乐（2学时）

课程内容：1.曲艺的概念及分类、表演特征

2.鼓词类说唱的名段赏析

3.弹词类说唱的名段赏析

教学要求：了解曲艺的种类、历史、表演特点，欣赏代表性曲种；掌握欣赏曲艺音乐的方法，注重方言风格的辨识。重点掌握大鼓及弹词的音乐特点、风格及代表曲目。

教学重点：掌握曲艺音乐的基本内容，了解、认识、掌握京韵大鼓、苏州弹词的有关知识。

教学难点：曲艺音乐的形成、发展、繁荣，及新中国成立后曲艺音乐的发展。

第九章 戏曲音乐（4学时）

课程内容：1.戏曲的概念、历史及声腔分类

2.常见剧种概述及欣赏

教学要求：了解中国戏曲发展历史、分类及欣赏，学会如何欣赏戏曲以及戏曲剧本分析及风格辨识。掌握京剧及常见剧种的形成与发展历史、唱腔特点、伴奏乐器以及相关知识。

教学重点：戏曲音乐的形成与发展

教学难点：不同类型戏曲音乐的风格及特点

第十章 中国民族乐器与器乐音乐（4学时）

课程内容：1.中国乐器概述

2.中国民族器乐曲欣赏

教学要求：掌握我国民族乐器的发展与沿革，认知乐器的形状与分类；掌握我国民族乐器独奏曲目的旋律与表现内容；了解中国民间丝竹乐的基础知识。了解中国器乐作品的分类、历史和代表作品；区别传统器乐与近现代民族器乐作品在审美及形态上的差异。

教学重点：掌握我国民族乐器的发展与沿革，认知乐器的形状与分类。

教学难点：通过具体作品的欣赏熟悉乐器的音色、音域，熟悉相关作品的音乐主题。

第十一章 西方乐器与器乐音乐（4学时）

课程内容：1.西方乐器概述

2.外国器乐作品欣赏

教学要求：掌握西方乐器乐器的发展与沿革，认知乐器的形状与分类；掌握西方乐器曲的体裁、旋律与表现内容，了解相关音乐家的生平及代表作品；通过具体作品的欣赏进一步体会不同时期、不同体裁作品的音乐风格及特点。

教学重点：掌握西洋器乐的分类；熟悉各种乐器的音色；了解不同体裁作品的音乐特点。

教学难点：熟悉代表作品的音乐主题

第十二章 舞剧音乐（2学时）

课程内容：1.舞剧音乐概述

2.舞剧音乐欣赏

教学要求：掌握舞剧音乐的形成发展与沿革，舞剧音乐的风格特点，了解舞剧的相关知识,提高学生对舞剧艺术的兴趣。在赏析舞剧的过程中能够独立思考,同时能够表现自己对舞剧的见解。了解中国舞剧音乐的发展及风格特点，感受音乐在舞剧中的重要作用。

教学重点：学习舞剧、芭蕾舞剧和舞剧音乐有关知识，了解柴可夫斯基的生平和代表性作品。

教学难点：感受和体验舞剧选曲的风格特点，理解舞剧和舞剧音乐之间的关系。

四、推荐教材及参考书目

[1]顾克 张丽.中外音乐作品欣赏.苏州大学出版社,2010年8月

[2]高希 秦岭.音乐赏析.复旦大学出版社,2005年1月

[3]刘朗 马成.合唱与合唱指挥.首都师范大学出版社,2010年11月

《电子琴演奏》课程教学大纲

课程编号：1405004

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

本课程属于学前教育的专业课程，学前教育专业主要是培养合格的幼儿教师，因此，电子琴教学的内容要与其专业特点相统一，要更多地考虑其实用性。电子琴教学目的之一是通过教学，使学生学习和掌握电子琴的基本弹奏知识，能够根据不同曲目使用不同的伴奏类型，进而掌握和运用键盘乐器这一工具，更好地为教学服务。目的之二就是培养即兴伴奏能力和自弹自唱能力。根据教学对象的特点及教学目的，电子琴基础课程应从培养学生全面的电子琴技能人手，着重培养其工作能力，包括演奏、伴奏、教学以及自学的能力。

二、教学基本要求

- (1) 掌握正确的弹奏姿式，培养严格的读谱习惯和练琴方法，锻炼双手配合能力。
- (2) 学习基本乐理知识，以配合实际弹奏需要。
- (3) 正确的掌握音乐的节奏分句，锻炼双手配合能力。
- (4) 能够根据不同曲目使用不同的伴奏类型。

三、教学内容及学时分配

A、电子琴常识及联奏练习

音符 键盘对照表、弹奏的正确姿势及指法训练、连奏练习。

教学要求：

- 1、规范弹奏姿势，养成良好的弹奏习惯和正确的练琴方法。
- 2、掌握正确的断奏基本弹奏方法。
- 3、熟悉键盘和五线谱识谱。
- 4、做到手指正确发力、手腕放松，弹奏清晰、明亮、均匀。

B、简单左手和弦练习

C、手指连奏练习

手指连奏演奏方法，当两个或两个以上的音符用弧线“ \frown ”连起来时，表示要从第一个音连续演奏到最后一个音，然后做一个抬手腕的动作，并紧接着演奏下一个乐句。连音与非连音的结合演奏，使音乐更加富有表情。

D、电子琴基本指法练习：

二指跨越拇指练习、伸展指法、收缩指法、拇指穿过二指练习、拇指穿过三指练习、三指跨越拇指练习、轮指练习等。

教学要求：

- 1、养成良好的弹奏习惯、严格的读谱习惯及正确的练琴方法。
- 2、掌握正确的断奏、连奏、非连奏、跳音等基本弹奏方法。
- 3、熟悉电子琴上的各个大小调。
- 4、做到手指、手腕灵活，发音清晰、明亮、均匀。
- 5、能够根据不同曲目使用不同的伴奏类型。

练习曲目

《奏鸣曲旋律》《大鹿之歌》《平安夜》

《四季歌》《红彩妹妹》《哆来咪》《红蜻蜓》

四、推荐教材及参考书目

虞勇编著.儿童电子琴大教本.文化艺术出版社

《声乐演唱技能课》课程教学大纲

课程编号：1405006

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务目的：

通过本课程的学习，让学生了解基本的声乐基础理论知识，掌握科学的发声方法，建立正确的声音概念，具备基本的演唱能力，能分析处理一般的声乐作品。通过教学，学生能用较清晰、准确的歌唱语言来演唱难度适宜的声乐作品，表达作品的思想感情，进而培养学生高尚的情操和气质，获得真、善、美的教育。

任务：让学生学习并掌握基本的发声方法，并能进行一定的技能演唱。从而完成学习声乐这一技能课的相关理论与进行相关实践训练的任务。

二、教学基本要求

本课程的教学要求既要对学生进行声乐演唱基础理论的学习，又要引导学生进行一定的实践练习。教学的重点是要让学生把理论知识运用到实际的演唱中来。教学将采用循序渐进、理论与实践相结合的方法，让学生逐步建立起基本的歌唱状态。

三、课程内容及课时配置

第一章 声乐的基础理论学习.....（2 学时）

教学要求：让学生掌握声乐演唱基本的理论知识。

教学重点：了解声乐演唱技能相关的理论要求。

第二章 科学的声乐技能发声方法的训练.....（10 学时）

教学要求：让学生进行声乐技能相关的发声训练，建立基本的歌唱状态。

教学难点：养成学生正确的歌唱习惯。

第三章 学习六至八首不同难易程度的声乐作品.....（10 学时）

教学要求：用科学的发声来演唱声乐作品。

教学难点：歌唱状态在作品演唱中的保持。

第四章 学习优秀教育家和歌唱家示范教学资料.....（6 学时）

教学要求：通过观看视频资料，体会歌唱状态的保持。

教学难点：看别人演唱与自己演唱的比较。

第五章 学生技能演唱的实践.....（8 学时）

教学要求：将学到的声乐演唱技术通过不断的实践加以巩固。

教学难点：稳定成熟的歌唱技术是演唱好声乐作品的根本保证。

四、推荐教材及参考书目

[1]周复三.音乐基础理论教程.山东大学出版社，1998 年版

- [2]梅学明.歌唱理论基础.济南出版社, 1998 年版
- [3]沈湘.沈湘声乐教学艺术.上海音乐出版社, 1998 年版
- [4]喻宜萱.喻宜萱声乐艺术.华乐出版社, 2004 年版
- [5]徐青茹.声乐教程.山东文艺出版社, 2002 年版

《钢琴知识与演奏》课程教学大纲

课程编号：1405007

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

钢琴作为目前家喻户晓的乐器，已经深入我们的生活、工作和学习中。但由于音乐艺术知识的掌握具有感性学习、长期练习和经验积累习得的特点，大多数学生受到音乐知识体验感受的深度，演奏技术能力水平的限制，导致他们对钢琴喜爱又陌生，向往又踌躇不前。由于此，本课程期望从 18 周 36 学时的教学中，带领我院普通院系及音乐学院部分对钢琴普及知识教学方法和手段感兴趣的在校学生一起，运用大学生自身已有生活中的音乐经验体验、借助课堂中学到的初级钢琴演奏技巧，感受音乐，体验音乐、享受钢琴演奏的乐趣，使钢琴乐器发出学生们自己期待而又力所能及的声音。

二、教学基本要求

通过本课程的学习，在校大学生具备基础中小学音乐学习经历，无论是否具有钢琴演奏基础，均可以通过了解钢琴这一乐器的发展概述、感受音乐知识与动作体验、节奏与旋律创作即兴演奏、基本了解目前钢琴在中国发展的现状五个知识层次。带领学生初步体验音乐、学习钢琴演奏、提高音乐审美与听觉感受力表现力。期望通过本课程内容的层层递进，带领学生们展开美妙的钢琴知识与演奏体验之旅。

三、教学内容及学时分配

第一章：钢琴乐器的知识与音乐体验部分（12 课时）

教学要求：运用感性体验、身体动作与音乐相结合的方式介绍与普及。力求达到符合在校大学生兴趣与爱好的知识学习方式，进行钢琴知识与演奏的教学。分四课次完成。

教学重点：从知识学习的逻辑出发，两部分内容穿插进行。首先初步了解钢琴，介绍钢琴乐器的前世今生。介绍钢琴乐器发展壮大的载体，对钢琴家、钢琴作品、演奏家、教育家进行初步简单的概括介绍。（4 课时）第二，以音乐元素的感性体验为主要方式的教学过程。运用节奏、旋律、演唱与演奏能力的综合、即兴的体验，继而学习理性知识的音乐理论、识读五线谱与音符音高、音乐的时值与节奏、钢琴演奏的基本指法等基本知识内容力求打破原有乐理知识的学习方式，用 8 课时完成初步感性的音乐理论学习。

教学难点：如何运用语言、音乐和动作引导学生进行音乐体验，让 180 学生在布满桌椅板凳的教室中，跟随音乐体验即兴“动”起来“活”起来，是目前课程教学的难点。

第二章：钢琴演奏基本知识、练习与经典钢琴作品赏析（12 课时）

教学要求：经过前期音乐基本元素的体验学习，进行钢琴演奏知识介绍、经典作品赏析

和技术训练，三项教学内容必须穿插进行，方能保持学生的学习兴趣 and 热情，同时达到加深知识积累和实用的应用型人才培养的要求。

教学重点：钢琴演奏基本知识的了解学习，需要通过经典作品的听赏和阅读谱例来完成。了解、介绍和初步了解和实践钢琴弹奏的基本方法（断奏、连奏）以及钢琴弹奏的基本技术（音阶、琶音、和弦、双音）等，通过视频、音频音乐欣赏和谱例分析了解作品，带领学生实践作品中力所能及的基本演奏技术。

教学难点：学生切身的音乐演奏体验和感受、演奏技能的掌握，需要大量练习时间的积累，需要学生主动克服练习时间不够的问题。

第三章：钢琴初级作品及学生自选作品演奏练习课（12 课时）

教学要求：学生根据自身爱好和体验，选择自己喜欢的流行歌曲或者钢琴改编曲，配合教师进行流行钢琴作品的改编和演奏实践，获得音乐体验。运用 12 学时的时间，尽可能逐一带领学生练习掌握自己喜欢或选择的作品，进行期末考试准备。

教学重点：一对一或一对多的课程教学，重视课堂教学过程的钢琴演奏体验。

教学难点：音乐是一门经验和体验相结合的感性知识与技术。演奏能力的提高绝非一日之功。因而，如何在 36 学时内掌握钢琴演奏，灵活掌握音乐知识基础，是我们本课程不断实践提高的主要难点。

四、推荐教学及参考书目：

- [1] 冯德钢. 钢琴教学法.周薇.西南师范大学出版.2001 年
- [2] 韩林申 李晓平等编.钢琴基础教程.上海音乐出版社.2004 年
- [3] 魏廷格编注. 中国钢琴名曲 30 首.人民音乐出版社.2003 年版

《中外声乐精品赏析》课程教学大纲

课程编号：1405008

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

《中外声乐精品赏析》课程是一门普及和宣传声乐基本概念和知识的公共选修课。从其自身的性质来看，本门课是对全院学生开放的知识普及课的性质。其学科对象所有对于声乐这门艺术形式感兴趣的学生，或者说是一切对于音乐有着兴趣爱好并有强烈学习欲望的学生以及其他人员。课程是研究并普及推广音乐门类的艺术概念、价值以及研究学习方向，通过听、析、辩、演等方式来推动声乐艺术在非艺术专业群体里的推广化和普及化。

通过本课程的教学与学习，使学生了解并认识国内外声乐教育及形式的形成和发展的基本历程，初步掌握国内外音乐研究及教学机构和演出个人团体（以及制度）和音乐思想发展的基本史实；认识不同时期国内外音乐（声乐）发展的特点和存在的基本问题，了解国内外声乐改革发展的基本经验和教训；初步形成具有基础识别声乐形式种类的能力，对于音乐问题比较敏感的把握能力，以及缝隙和比较研究音乐的问题的能力（本项指向音乐类选修学生）。

二、教学基本要求

本门课程要求学生在理解并把握基本的音乐基础知识的过程中，通过课上所讲授的简单实用的关于音乐欣赏的方式方法去进行自我二度创作。主要的内容即学生在不改变基本的作品的风格及内容的前提下，通过自己本身的理解与消化吸收去进行乐曲的自我发展。

本课程在讲授国内外精品作品的同时会加入一些学生感兴趣的以及想进行比较的作品，去加以对比及分析，进而使学生能够在不改变整体风格的前提下提升音乐欣赏水平，能够欣赏分析较简单的音乐作品。本教程教学使用理论与实践结合的方法进行。

三、教学内容及学时分配

第一章 人声的分类及几种常见唱法简介……………（2 课时）

教学要求：

- （1）了解人声的基本分类
- （2）能够较明确的听辨声部的区分
- （3）将二者有机结合在一起进行理解与讲授，使学生较清晰的认识二者的

教学重点：人声声部的分类特点

教学难点：准确听辨各声部

第二章 歌曲的体裁（上）……………（2 课时）

教学要求：

- (1) 区分不同歌曲的题材特点
- (2) 能够较明确的听辨不同体裁的不同特点
- (3) 在欣赏作品的过程中, 结合实际的情况来进行分析

教学重点: 几种体裁的特点

教学难点: 如何掌握不同体裁的音响特点

第三章 歌曲的体裁(下) (2 课时)

教学要求:

- (1) 区分不同歌曲的题材特点
- (2) 能够较明确的听辨不同体裁的不同特点
- (3) 在欣赏作品的过程中, 结合实际的情况来进行分析

教学重点: 几种体裁的特点

教学难点: 如何掌握不同体裁的音响特点

第四章 二十世纪中国合唱艺术听赏(上) (2 课时)

教学要求:

- (1) 了解合唱艺术的基本理念
- (2) 能够较明确的听辨不同时期作品的不同特点
- (3) 在合唱作品中的一些重点了解曲目

教学重点: 冼星海《黄河大合唱》

教学难点: 20 世纪中国合唱的发展脉络

第五章 二十世纪中国合唱艺术听赏(中) (2 课时)

教学要求:

- (1) 了解合唱艺术的基本理念
- (2) 能够较明确的听辨不同时期作品的不同特点
- (3) 在合唱作品中的一些重点了解曲目

教学重点: 冼星海《黄河大合唱》

教学难点: 20 世纪中国合唱的发展脉络

第六章 二十世纪中国合唱艺术听赏(下) (2 课时)

教学要求:

- (1) 了解合唱艺术的基本理念
- (2) 能够较明确的听辨不同时期作品的不同特点
- (3) 在合唱作品中的一些重点了解曲目

教学重点: 民歌改编的合唱艺术

教学难点: 20 世纪中国合唱的发展脉络

第七章 欧美合唱艺术听赏 (2 课时)

教学要求:

- (1) 了解欧美合唱艺术的基本概念
- (2) 能够较明确的听辨中国与欧美作品的不同
- (3) 在合唱作品中的一些重点了解曲目

教学重点：了解欧美合唱艺术的特点及发展过程

教学难点：欧洲宗教仪式及合唱的作用

第八章 中国民歌（一）……………（2 课时）

教学要求：

- (1) 了解中国民歌艺术的基本概念
- (2) 对于不同地区的民歌艺术的区分与辨识
- (3) 重点民歌曲目有基本了解

教学重点：民间乐曲与民歌之间的联系

教学难点：听辨不同时期、不同风格的民歌

第九章 中国民歌（二）……………（2 课时）

教学要求：

- (1) 了解中国民歌艺术的基本概念
- (2) 对于不同地区的民歌艺术的区分与辨识
- (3) 重点民歌曲目有基本了解

教学重点：民间乐曲与民歌之间的联系

教学难点：听辨不同时期、不同风格的民歌

第十章 中国民歌（三）……………（2 课时）

教学要求：

- (1) 了解中国民歌艺术的基本概念
- (2) 对于不同地区的民歌艺术的区分与辨识
- (3) 重点民歌曲目有基本了解

教学重点：民间乐曲与民歌之间的联系

教学难点：听辨不同时期、不同风格的民歌

第十一章 中国民歌（四）……………（2 课时）

教学要求：

- (1) 了解中国民歌艺术的基本概念
- (2) 对于不同地区的民歌艺术的区分与辨识
- (3) 重点民歌曲目有基本了解

教学重点：民间乐曲与民歌之间的联系

教学难点：听辨不同时期、不同风格的民歌

第十二章 西洋歌剧（一）……………（2 课时）

教学要求：

- (1) 了解西洋歌剧的基本概念
- (2) 能够做出对于西洋歌剧与中国作品的区分与辨识
- (3) 重点歌剧曲目的了解与听辨

教学重点：了解歌剧艺术在 19 世纪以前的发展历史

教学难点：掌握 19 世纪之前歌剧代表作曲家及其作品

第十三章 西洋歌剧（二）……………（2 课时）

教学要求：

- (1) 了解西洋歌剧的基本概念
- (2) 能够做出对于西洋歌剧与中国作品的区分与辨识
- (3) 重点歌剧曲目的了解与听辨

教学重点：了解歌剧艺术在 19 世纪以前的发展历史

教学难点：掌握 19 世纪之前歌剧代表作曲家及其作品

第十四章 西洋歌剧（三）……………（2 课时）

教学要求：

- (1) 了解西洋歌剧的基本概念
- (2) 能够做出对于西洋歌剧与中国作品的区分与辨识
- (3) 重点歌剧曲目的了解与听辨

教学重点：了解歌剧艺术在 19 世纪下半叶的发展历史

教学难点：掌握 19 世纪下半叶之后的歌剧代表作曲家及其作品

第十五章 西洋歌剧（四）……………（2 课时）

教学要求：

- (1) 了解西洋歌剧的基本概念
- (2) 能够做出对于西洋歌剧与中国作品的区分与辨识
- (3) 重点歌剧曲目的了解与听辨

教学重点：了解歌剧艺术在 19 世纪下半叶的发展历史

教学难点：掌握 19 世纪下半叶之后的歌剧代表作曲家及其作品

第十六章 德奥艺术歌曲……………（2 课时）

教学要求：

- (1) 了解德奥艺术歌曲的基本概念
- (2) 了解德奥艺术歌曲的发展以及现阶段状况
- (3) 重点曲目的听便于了解

教学重点：了解 19 世纪德奥艺术歌曲的发展历程

教学难点：掌握 19 世纪德奥艺术歌曲的代表作曲家及其作品

第十七章 当代歌曲发展趋势……………（2 课时）

教学要求：

- (1) 了解当代歌曲的发展趋势
- (2) 举例说明当代歌曲发展的新特点
- (3) 在学生能够接受的范围内是学生参与进讨论中

教学重点：了解近代音乐的发展历程和当代歌曲的发展趋势

教学难点：掌握当代歌曲的多种风格的演进

第十八章 总结分析各种音乐声乐体裁并分析……………（2 课时）

教学要求：

- (1) 在期末考试前将所讲授体裁进行总结
- (2) 逐一分析各体裁之间的联系与区别
- (3) 在学生能够接受的范围内是学生参与进讨论中

教学重点：使学生在总结的过程中发现问题

教学难点：在不同题材之间找到相同与不同之处，进行分析。为考试做准备

四、推荐教材及参考书目：

- [1] 李重光. 《基础乐理》. 人民音乐出版社，2011；
- [2] 马克·哈文. 《A brief history of music in western culture》. 北大出版社，2004。

《合唱与指挥基础》课程教学大纲

课程编号：1405011

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

主要通过合唱训练来让学生感受合唱艺术之魅力，提高学生的综合音乐素养和音乐表现能力（特别是用外语原文演唱的能力），拓宽学生音乐视野、陶冶情操，培养他们的团队协作精神。通过指挥技巧学习，规范学生指挥的动作，提高学生组织、排练、指挥合唱的能力。

二、教学基本要求

主要包括合唱的理论知识、合唱的基础训练、合唱作品训练、指挥的理论知识、指挥的技巧训练、经典合唱曲目的赏析等。合唱部分通过欣赏大量经典的合唱作品，提高学生的合唱欣赏水平。同时，讲解合唱的基础知识以及合唱的训练方法。指挥部分主要讲解指挥的基本知识以及合唱作品的指挥技法等。合唱与指挥基础课以合唱的排练与指挥技能的训练为主，强调理论与实际相结合，使学生能够在作品的排练中真正掌握指挥的技能。

三、教学内容及学时分配

第一章 合唱基础知识.....（12 学时）

教学要求：系统讲解中国合唱发展的阶段及特征，主要代表作赏析。欧洲文艺复兴时期、巴洛克时期、古典时期、浪漫时期、现代时期合唱的特征和主要代表作赏析。合唱的基本形式、声部划分及合唱排练时对声音质量的基本要求。

教学重点：合唱的基本形式、声部划分及合唱排练时对声音质量的基本要求。

教学难点：合唱排练时对声音质量的基本要求。

第二章 合唱指挥基本方法.....（12 学时）

教学要求：讲解及训练指挥的站姿，预示，起拍，收拍；指挥法的基本图式：单拍子，二拍子，三拍子，四拍子，五拍子，六拍子，七拍子，八拍子，九拍子等；速度变化，力度的对比 *legato*， *non legato*， *staccato*，这一章节都是需要反复练习的。

教学重点：重点要求掌握二三四拍子的转换。

教学难点：左右手的分手练习。

第三章 合唱训练.....（12 学时）

教学要求：掌握合唱总谱读法；二声部合唱练习曲：童声二部；三声部合唱：童声三部，女声三部，男声三部。其中童声三部合唱的训练是重点；四声部合唱：女声四部，男声四部，混声四部合唱训练混声四部合唱训练是这章的重点和难点，尤其是内外两声的平衡和处理要根据具体的作品分析。合唱作品的挑选，合唱对员的组合，声部的分配；合唱中的呼吸和发声训练；合唱中的音准问题。

教学重点：合唱作品的挑选，合唱对员的组合，声部的分配；合唱中的呼吸和发声训练。

教学难点：对影响合唱音准的因素的确认，是天气或是场地或是情绪。另外最难的是尤其是无伴奏合唱按纯律演唱时，需要分析和声，三音的处理，旋律音的处理等。

四、推荐教材及参考书目

朱咏北主编 .《合唱与合唱指挥普修教程》.上海音乐学院出版社， 2007

《音乐美与人生美》课程教学大纲

课程编号：1405016

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

通过本课程的教学，让学生了解音乐艺术与生活的关系，学会从音乐艺术之美中体味人生之美，从人生现实中升华出音乐艺术之美，从而培养学生良好的音乐审美情趣与审美品格，进而引导学生建立健康的人生观，塑造完善的人格。

二、教学基本要求

本课程将从音乐美学的角度对音乐艺术进行关照和探究，从而揭示音乐艺术之美与人生之美的关系。在教学中将从音乐与哲学，音乐与道德，音乐与宗教，音乐与社会，音乐与生命，音乐与爱情等多个方面，从音乐美学、音乐社会学、音乐心理学等多种角度对音乐艺术之美进行诠释和解读。探究音乐作品中所蕴含的优美、壮美、悲剧美、喜剧美、自然美、社会美等所具有的现实人生意义，并通过对经典音乐作品的分析，以及对西方著名音乐家人生经历的解读，更为直观的揭示音乐艺术背后所蕴含的人生体验与人生感悟，让学生通过音乐之美体味人生之美。

三、教学内容及学时分配

第一章 绪论【2学时】

教学要求：让学生理解课程的基本内容以及课程的目的与意义。

教学重点：对于课程意义的阐释

教学难点：是学生能够较深入的理解音乐与人生的关系。

第二章 静谧之美——慢板音乐【2学时】

教学要求：通过欣赏相关慢板音乐作品，让学生体会慢板音乐的审美特征。

教学重点：通过音乐的赏析实现学生对于音乐风格的把握与理解。

教学难点：音乐美与人生美的对映诠释。

第三章 律动之美——快板音乐【2学时】

教学要求：通过欣赏相关的快板音乐作品，让学生体会快板音乐的审美特征

教学重点：通过音乐的赏析实现学生对于音乐风格的把握与理解。

教学难点：音乐美与人生美的对映诠释。

第四章 青春之美——巴洛克时期的音乐【2学时】

教学要求：通过欣赏的巴洛克时期的音乐，让学生体会巴洛克时期音乐的审美特征。

教学重点：通过音乐的赏析实现学生对于音乐风格的把握与理解。

教学难点：音乐美与人生美的对映诠释。

第五章 叛逆之美——摇滚乐的精神实质。【2 学时】

教学内容：通过相关摇滚乐经典作品的欣赏，让学生理解摇滚乐的精神实质。

教学重点：通过音乐的赏析实现学生对于音乐风格的把握与理解。

教学难点：音乐美与人生美的对映诠释。

第六章 崇高之美——贝多芬第九交响乐【2 学时】

教学内容：通过对贝多芬第九交响乐的欣赏，让学生体会崇高美的实质内涵。

教学重点：通过音乐的赏析实现学生对于音乐风格的把握与理解。

教学难点：音乐美与人生美的对映诠释。

第七章 暴力之美——从贝多芬到瓦格纳【2 学时】

教学内容：通过欣赏贝多芬、瓦格纳的相关作品，使学生理解力量之美的审美特征。

教学重点：通过音乐的赏析实现学生对于音乐风格的把握与理解。

教学难点：音乐美与人生美的对映诠释。

第八章 信仰之美——宗教音乐【2 学时】

教学内容：通过欣赏相关的宗教音乐，让学生理解宗教音乐的审美特征。

教学重点：通过音乐的赏析实现学生对于音乐风格的把握与理解。

教学难点：音乐美与人生美的对映诠释。

第九章 自由之美——现代音乐【2 学时】

教学内容：通过对相关现代音乐的欣赏，让学生理解自由的真正含义及其艺术表现。

教学重点：通过音乐的赏析实现学生对于音乐风格的把握与理解。

教学难点：音乐美与人生美的对映诠释。

第十章 文化之美——古琴音乐【2 学时】

教学内容：通过对古中国古琴音乐的欣赏，理解中国传统文化在音乐中的表现。

教学重点：通过音乐的赏析实现学生对于音乐风格的把握与理解。

教学难点：音乐美与人生美的对映诠释。

第十一章 浪漫之美——肖邦的音乐【2 学时】

教学内容：通过对肖邦音乐作品的欣赏，理解肖邦音乐作品的风格特征。

教学重点：通过音乐的赏析实现学生对于音乐风格的把握与理解。

教学难点：音乐美与人生美的对映诠释。

第十二章 童真之美——莫扎特的音乐【2 学时】

教学内容：通过对莫扎特音乐作品的赏析，使学生理解莫扎特的音乐风格。

教学重点：通过音乐的赏析实现学生对于音乐风格的把握与理解。

教学难点：音乐美与人生美的对映诠释。

第十三章：忧郁之美——柴可夫斯基的音乐。【2 学时】

教学内容：通过对柴可夫斯基音乐作品的赏析，使学生理解柴可夫斯基音乐的审美特征。

教学重点：通过音乐的赏析实现学生对于音乐风格的把握与理解。

教学难点：音乐美与人生美的对映诠释。

第十四章 中庸之美——昆曲音乐【2学时】

教学内容：通过对昆曲音乐的赏析，使学生了解中国戏曲音乐的审美特征。

教学重点：通过音乐的赏析实现学生对于音乐风格的把握与理解。

教学难点：音乐美与人生美的对映诠释。

第十五章 乡野之美——民间音乐【2学时】

教学内容：通过对相关中国民间音乐的欣赏，使学生理解民间音乐的审美特征。

教学重点：通过音乐的赏析实现学生对于音乐风格的把握与理解。

教学难点：音乐美与人生美的对映诠释。

第十六章：不完美之美——舒伯特的未完成交响乐【2学时】

教学内容，通过舒伯特音乐作品的伤心，使学生理解舒伯特音乐的审美特征。

教学重点：通过音乐的赏析实现学生对于音乐风格的把握与理解。

教学难点：音乐美与人生美的对映诠释。

第十七章：创意之美——先锋音乐【2学时】

教学内容：通过相关先锋音乐的赏析，使学生理解现代音乐的美学风格。

教学重点：通过音乐的赏析实现学生对于音乐风格的把握与理解。

教学难点：音乐美与人生美的对映诠释。

第十八章：复习回顾【2学时】

教学内容：复习回顾相关的音乐知识并展开讨论。

教学重点：关于人生美与音乐美的综合讨论。

教学难点：激发学生的参与积极性，形成良好的课堂反馈。

四、推荐教材及参考书目

- [1] 冯长春主编.音乐美学基础（第一版）.南京师范大学出版社，2008年1月
- [2] 于润洋著.现代西方音乐哲学导论（第一版）.湖南教育出版社，2000年1月
- [3] 于润洋主编.西方音乐史（第三版）.上海音乐出版社，2003年7月

《电影中的古典音乐赏析》课程教学大纲

课程编号：1405017

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

以电影为媒介，以音乐为目的，摆脱原有古典音乐赏析过于抽象的弊端，借助于电影所提供的影像，将古典音乐置于一定的文化与历史背景之下进行分析与诠释，使古典音乐具体化、视觉化、戏剧化，从而帮助学生更好的理解古典音乐，提高音乐审美水平，全面提高学生的文化艺术修养。

二、教学基本要求：

本课程会选择一些运用古典音乐作为电影配乐的经典电影作为解说和分析的对象，从电影音乐的戏剧表现，音乐的与电影的关系，古典音乐原作的分析与介绍等诸方面，结合音乐史学与音乐美学的相关知识对电影中运用的古典音乐进行深入的分析和探究。教学中会通过直观的音画对应的方式诠释音乐作品的风格及艺术内涵；通过分析不同历史时期，不同文化背景下对古典音乐的运用，诠释古典音乐所具有的恒久艺术魅力的深层原因；并在实际的鉴赏活动中，帮助学生正确了解古典音乐，并形成较为良好的鉴赏习惯，从而深入领略古典音乐之美。

三、课程内容及课时分配

第一讲：绪论

【2 课时】

教学要求：介绍本课程的学习目的、学习方法、以及关于音乐与电影的基本常识。帮助学生树立正确的音乐欣赏的观念和习惯，解除学生对于古典音乐的畏惧感！

教学重点：课程的基本学习方法与观念。

教学难点：学习观念的转变。

第二讲：《“禁闭岛”中的古典音乐——马勒：a 小调钢琴四重奏》

【2 课时】

教学要求：了解马勒的生平及主要的音乐作品与音乐风格。

教学重点：通过电影内容解读理解音乐的情感表现

教学难点：音乐风格与表现内容的阐释

第三讲：《“窃听风暴”中的古典音乐——贝多芬：“热情”f 小调钢琴奏鸣曲》

【2 课时】

教学要求：了解贝多芬的生平及主要的音乐作品与音乐风格

教学重点：通过电影内容解读理解音乐的情感表现

教学难点：音乐风格与表现内容的阐释

第四讲：《“现代启示录”中的古典音乐——瓦格纳：女武神》

【2 课时】

教学要求：了解瓦格纳的生平及主要的音乐作品与音乐风格

教学重点：通过电影内容解读理解音乐的情感表现

教学难点：音乐风格与表现内容的阐释

第五讲：《“2001 太空漫游”中的古典音乐——理查·施特劳斯：查拉图斯塔如是说》
【2 课时】

教学要求：了解理查·施特劳斯的生平及主要的音乐作品与音乐风格

教学重点：通过电影内容解读理解音乐的情感表现

教学难点：音乐风格与表现内容的阐释

第六讲：《“2001 太空漫游”中的古典音乐——约翰·施特劳斯：蓝色多瑙河》
【2 课时】

教学要求：了解约翰·施特劳斯的生平及主要的音乐作品与音乐风格

教学重点：通过电影内容解读理解音乐的情感表现

教学难点：音乐风格与表现内容的阐释

第七讲：《“肖申克的救赎”中的古典音乐——莫扎特：费加罗的婚礼·晚风多么轻柔》

【2 课时】

教学要求：了解莫扎特的生平及主要的音乐作品与音乐风格

教学重点：通过电影内容解读理解音乐的情感表现

教学难点：音乐风格与表现内容的阐释

第八讲：《“我的野蛮女友”中的古典音乐——帕赫贝尔：D 大调卡农》 【2 课时】

教学要求：了解巴洛克时期的主要的音乐风格及其主要的作曲家

教学重点：通过电影内容解读理解音乐的情感表现

教学难点：音乐风格与表现内容的阐释

第九讲：《“贝多芬传：中的古典音乐——贝多芬：第九“合唱”交响乐》【2 课时】

教学要求：对贝多芬的交响乐有更加深入的理解。

教学重点：通过电影内容解读理解音乐的情感表现

教学难点：音乐风格与表现内容的阐释

第十讲：讨论课

【2 课时】

教学要求：根据前面的学习内容，引导学生讨论，

教学重点：着重针对对于古典音乐的理解和审美特点进行讨论，并交流各自的审美体验。

教学难点：引导并激发学生的参与的积极性。

第十一讲：《“时光倒流 70 年”中的古典音乐——拉赫玛尼诺夫：第 2 钢琴协奏曲》

【2 课时】

教学要求：了解拉赫玛尼诺夫的生平及主要的音乐作品与音乐风格

教学重点：通过电影内容解读理解音乐的情感表现

教学难点：音乐风格与表现内容的阐释

第十二讲：《“未来报告”中的古典音乐——舒伯特：第八“未完成”交响曲》

【2 课时】

教学要求：了解舒伯特的生平及主要的音乐作品与音乐风格

教学重点：通过电影内容解读理解音乐的情感表现

教学难点：音乐风格与表现内容的阐释

第十三讲：《“沉默的羔羊”中的古典音乐——巴赫：哥德堡变奏曲 **【2 课时】**

教学要求：了解巴赫的生平及主要的音乐作品与音乐风格。

教学重点：通过电影内容解读理解音乐的情感表现

教学难点：音乐风格与表现内容的阐释

第十四讲：《“十一罗汉”中的古典音乐——德彪西：月光》 **【2 课时】**

教学要求：了解德彪西的生平及主要的音乐作品与音乐风格。

教学重点：通过电影内容解读理解音乐的情感表现

教学难点：音乐风格与表现内容的阐释

第十五讲：《“幻想 2000”中的古典音乐——格什温：蓝色狂想曲》 **【2 课时】**

教学要求：了解格什温的生平及主要的音乐作品与音乐风格。

教学重点：通过电影内容解读理解音乐的情感表现

教学难点：音乐风格与表现内容的阐释

第十六讲：《“幻想 2000”中的古典音乐——肖斯塔科维奇：第二号钢琴协奏曲——快版》

【2 课时】

教学要求：了解肖斯塔科维奇的生平及主要的音乐作品与音乐风格。

教学重点：通过电影内容解读理解音乐的情感表现

教学难点：音乐风格与表现内容的阐释

第十七讲：《“幻想 2000”中的古典音乐——斯特拉文斯基：火鸟组曲》 **【2 课时】**

教学要求：了解肖斯塔科维奇的生平及主要的音乐作品与音乐风格。

教学重点：通过电影内容解读理解音乐的情感表现

教学难点：音乐风格与表现内容的阐释

第十八讲：讨论课 **【2 课时】**

教学要求：结合本学期的学习情况，通过讨论使学生对于古典音乐形成较为清晰的认识，

教学重点：针对学生存在的问题及疑惑进行讨论和解答。

教学难点：充分调动学生参与积极性，及时完成课堂反馈。

四、推荐教材及参考书目：

[1] 罗展凤著.电影.音乐.生活、读书、新知三联出版社，2005 年 8 月版

[2] 于润洋主编.西方音乐史.上海音乐出版社，2003 年 7 月第三版

[3] 冯长春主编.音乐美学基础.南京师范大学出版社，2008 年 1 月第一版

《世界民族音乐》课程教学大纲

课程编号：1405019

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务：

《世界民族音乐》是面向全体在校学生的一门公共选修课程。通过教学，使学生扩大视野，学习人类音乐的多样性；了解人类音乐文化、音乐行为的普遍性；初步掌握看待各民族音乐时应具备的局内人和局外人双重视角的基本方法；在与世界各民族音乐的比较中，进一步明确中国音乐在世界音乐中的特点和位置。基于这样的教学目的，在教学中，充分利用多媒体技术对音乐作品进行聆听，使学生感受到世界各国音乐历史的发展以及音乐创作风格的差异。

二、教学基本要求

本课程力求通过教学使得学生对世界各国民族音乐的发展情况做到基本掌握，并能够从具体的作品中感受了与中国不同的文化传统和民族性格。教学方法以讲授为主，辅之以选听录音、选看录像,从音像资料的视听入手，再作理论概括，使音像视听与理论讲授有机结合，以增进学生的感性、理性认识。要求学生背唱一定数量的外国民歌，并分析其音乐特点。同时在对世界各地、各民族音乐的分析过程中，贯穿“文化中的音乐”和“音乐中的文化”的内涵，以利于理解音乐在文化整体中的意义。另外注重音乐审美与创造性思维成长相促进。在对世界各地、各民族音乐的鉴赏、演奏、演唱和创作、即兴创作等学习活动中，探究音乐文化奥秘，促进学生创造性思维能力的发展。

三、教学内容及学时分配

第一章 绪论（2学时）

第一节 外国民族概况

第二节 多种多样的外国民族音乐形态

第三节 外国各民族的乐器

第四节 外国民族音乐的文化区划

教学要求：掌握外国民族音乐多元化的特征并树立客观正确的多元音乐文化观，了解各民族文化对民族音乐的影响，掌握外国民族音乐的分区。

教学重点：文化脉络中的音乐；外国民族音乐的文化区划。

教学难点：外国民族音乐区划的依据及多元文化的文化相对论。

第一章 东亚音乐（8学时）

第一节 亚洲及其音乐文化概况

第二节 中国音乐

第三节 日本音乐

第四节 朝鲜半岛音乐

第五节 东亚传统音乐的特征

教学要求：了解东亚文化区的文化特征，掌握中国、日本、朝鲜、蒙古各国音乐的体裁、形式、乐器、乐种和音乐形态等方面的基础知识。了解东亚各地区、各民族的音乐传统、音乐文化观念、以及音乐的发展与变化等方面的基本知识，并欣赏各国的代表性音乐作品

教学重点：东亚各国音乐的体裁形式、乐器、乐种和音乐形态等方面的基础知识。

教学难点：了解中国与东亚各国文化交流对各国音乐特征的影响。

第二章 东南亚音乐（4学时）

第一节 概述

第二节 东南亚大陆地区的音乐

第三节 东南亚岛屿地区的音乐

第四节 东南亚传统音乐的特点

教学要求：掌握印尼、马来西亚、菲律宾各国音乐的体裁、代表乐种的特征，了解东南亚地理特征对音乐文化分区的影响，分析印尼的甘美兰音乐。

教学重点：印度尼西亚的“甘美兰音乐”。

教学难点：分析甘美兰音乐的特征。

第三章 南亚音乐（4学时）

第一节 概述

第二节 印度音乐文化

第三节 南亚其他国家的音乐

第四节 南亚音乐的特征

教学要求：掌握印度音乐文化的主要体裁、乐器、乐种，了解印度音乐的节奏特征及音乐形态的主要特点和印度音乐的文化背景。

教学重点：印度的古典、宗教、民间及电影音乐。

教学难点：分析印度音乐的音阶及主要节奏“塔拉”的形式。

第四章 西亚、北非音乐（4学时）

第一节 概述

第二节 西亚、北非各国音乐

第三节 中亚音乐

第四节 西亚、北非音乐的特征

教学要求：了解西亚、北非音乐的穆斯林音乐文化背景，掌握西亚、北非的主要音乐体裁形式、乐器及音乐。

教学重点：西亚、北非的主要音乐体裁形式、乐器及音乐。

教学难点：西亚、北非音乐中微分音的运用及马卡姆和达斯特加赫的旋法特征。

第五章 非洲音乐（2学时）

第一节 概述

第二节 非洲音乐与非洲社会

第三节 黑人非洲音乐的特色

第四节 黑人非洲的乐器

教学要求：了解黑人非洲与北非音乐的区别，掌握非洲主要乐器及音乐特征。

教学重点：非洲音乐的特征及鼓在非洲音乐中的重要作用。

教学难点：分析非洲音乐的交叉节奏。

第六章 欧洲音乐（4学时）

第一节 概述

第二节 欧洲部分国家、民族音乐述要

第三节 欧洲音乐的特征

教学要求：了解欧洲的历史文化传统，掌握欧洲的代表音乐体裁、乐器及乐种。

教学重点：欧洲的代表音乐体裁、乐器及乐种。

教学难点：分析欧洲民族音乐的代表音乐作品。

第七章 北美洲音乐（2学时）

第一节 概述

第二节 因纽特人的音乐

第三节 美国印第安人音

教学要求：了解北美洲音乐的多元化共处的特点，掌握因纽特人、印第安人、英语系、法语系及后裔音乐、非洲黑人的移民音乐等音乐特征并演唱北美洲代表民歌。

教学重点：北美洲音乐的主要艺术特征。

教学难点：分析北美洲音乐中的多元化特征。

第八章 拉丁美洲音乐（2学时）

第一节 概述

第二节 拉丁美洲音乐的构成因素和整体特色

第三节 拉丁美洲各国音乐

教学要求：了解拉丁美洲为多种文化基础上的多元混合型文化，掌握拉丁美洲音乐中的印第安、欧洲及黑人音乐文化因素。

教学重点：拉丁美洲的代表音乐体裁、乐种特征。

教学难点：分析个别拉丁美洲音乐。

第九章 大洋洲音乐（2学时）

第一节 概述

第二节 大洋洲的传统音乐

第三节 现实中的大洋洲音乐

教学要求：掌握大洋洲传统音乐的艺术特征，了解大洋洲音乐的文化背景。

教学重点：大洋洲的典型音乐体裁艺术特征。

教学难点：分析大洋洲的音乐形态特征。

期末复习考试（2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]王耀华.世界民族音乐概论. 上海音乐出版社，1998

[2]王耀华.外国民族音乐. 上海音乐出版社，2008

[3]李毅夫 赵锦元.世界民族概论. 民族音乐出版社，1993

《中外著名音乐家简介与赏析》课程教学大纲

课程编号：1405020

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

《中外著名音乐家简介与赏析》是面向全体在校学生的一门公共选修课程。通过教学，使学生开阔艺术视野，了解在古今中外音乐发展历史过程中出现的杰出人物和优秀作品，在详细讲解人物和作品的过程中，分析其艺术价值和特色，并引导学生从名人的生活创作经历中汲取有益经验，成就自己的人生。

二、教学基本要求

本课程力求通过教学使得学生对古今中外各个风格时期出现的杰出的音乐家及其代表作品的情况做到基本掌握，并能够从具体的作品中感受了音乐家自身的艺术修养和当时所处环境的文化背景。教学方法基本是讲解、分析和欣赏，帮助学生建立起合理的感性认识通道和理性分析能力。

三、教学内容及学时分配

第一章中国近现代音乐家及作品（8学时）

第一节 梅兰芳

第二节 华彦钧

第三节 聂耳

第四节 冼星海

教学要求：通过教学使得学生对中国近现代音乐史上出现的代表人物的生平和创作经历以及历史贡献有所了解。

教学重点：将音乐家的个人境遇经历和思想状态以及艺术创作进行有机关联。

教学难点：作品音乐特色的分析

第二章中国当代的音乐家及作品（6学时）

第一节 朗朗

第二节 李云迪

第三节 谭盾

教学要求：通过教学使得学生对中国当代音乐生活中出现的代表人物的生平和创作经历以及历史贡献有所了解。

教学重点：将音乐家的个人境遇经历和思想状态以及艺术创作进行有机关联。

教学难点：作品音乐特色中的中西碰撞。

第三章 西方历史中的音乐家及作品（16学时）

- 第一节 巴赫
- 第二节 莫扎特
- 第三节 贝多芬
- 第四节 肖邦
- 第五节 柴科夫斯基
- 第六节 威尔第
- 第七节 约翰施特劳斯
- 第八节 法瑞内里

教学要求：通过教学使得学生对西方音乐史上出现的代表人物的生平和创作经历以及历史贡献有所了解。

教学重点：将音乐家个性风格与作品赏析。

教学难点：在中外音乐文化特质和审美习惯差异下，引导学生对民族文化的思考。

第四章 欧美当代的流行音乐家及作品（4 学时）

第一节 迈克·杰克逊

第二节 音乐剧《巴黎圣母院》

教学要求：通过教学使得学生对欧美当代音乐生活中出现的代表人物的生平和创作经历有所了解。

教学重点：将音乐家的个人境遇经历和思想状态以及艺术创作进行有机关联。

教学难点：启发学生结合中国流行音乐发展的状况来评价中西在这一领域的成绩和前景展望。

期末复习考试（2 学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]钱仁康.外国音乐欣赏.高等教育出版社，2001

[2]孙继南.中外名曲欣赏.山东教育出版社，1985

《聆听音乐—西方音乐巡礼》课程教学大纲

课程编号： 1405021

课程总学时/学分： 36/2

课程类别： 通识教育选修课

一、教学目的和任务

本课程介绍、欣赏西方从古希腊时期至二十世纪初西方各时期著名音乐家及其代表性经典音乐作品，作品体裁涉及宗教音乐、世俗音乐、交响音乐、钢琴音乐、歌剧等音乐艺术，结合西方音乐发展史进行教学，介绍每部作品所体现作曲家的思想感情，用通俗化的语言进行音乐本体分析，使学生更准确、细致的了解西方音乐。

音乐欣赏作为艺术审美的一种重要形式，一直占有十分显要的地位。通过该课程的教学，使学生了解音乐作品的时代背景、主题思想、音乐表现手法及作曲家生平等，有利于学生广泛深入的了解西方音乐的精髓，扩大艺术视野、提高艺术修养，培养学生对音乐的欣赏能力，丰富学生的音乐知识，更多的领略西方音乐的美。

二、教学基本要求

西方音乐欣赏课程的学习能提升人自身的文化修养，充实其精神内涵和知识结构，对将来的发展尤其重要，基本的音乐发展史实的讲解是本课程的教学重点。在教材编写上注重知识性与趣味性相结合的原则。要求课后多听音乐作品，尤其是作曲家的代表作品，各种乐派的代表作品，各种载体的作品，从音乐中感悟音乐的变迁、时代的变迁、风格变迁。

三、教学内容及学时分配

第一章 古希腊、古罗马音乐（4 课时）

第一节 古希腊音乐

第二节 古罗马音乐

教学要求：通过教学让学生对古希腊、古罗马音乐有明确的了解。并领会古希腊音乐作为西方音乐基石的历史地位。

教学重点：古希腊时期的一些神话传说

教学难点：古罗马的时代变迁

第二章 中世纪时期的音乐（6 课时）

第一节 格里哥利圣咏

第二节 多声部复调音乐的兴起

第三节 十四世纪法国意大利的音乐

教学要求：让学生对中世纪的音乐文化有明确的理解，欣赏各种复调音乐。

教学重点：格里高利圣咏的发展

教学难点：多声部复调音乐的分类

第三章 文艺复兴时期的音乐（6 课时）

第一节 文艺复兴早期的音乐发展

第二节 16 世纪的宗教改革

第三节 乐器与器乐的发展

教学要求：了解文艺复兴时期是一个怎样的文化背景，通过了解音乐内容来欣赏文艺复兴时期的音乐。

教学重点：宗教改革的过程。

教学难点：文艺复兴时期器乐独立登上音乐舞台。

第四章 巴洛克时期的音乐（8 课时）

第一节 巴洛克音乐的主要特点

第二节 歌剧的诞生及发展

第三节 巴洛克时期的声乐及器乐体裁

第四节 亨德尔与巴赫

教学要求：通过教学让学生欣赏巴洛克时期的音乐文化，了解巴洛克时期音乐的风格特征，并对歌剧的发展有明确的认识。

教学重点：歌剧诞生经过了哪四个城市。

教学难点：亨德尔与巴赫的区别。

第五章 古典主义时期音乐（6 课时）

第一节 概述

第二节 海顿的生平及创作

第三节 莫扎特的生平及创作

第四节 贝多芬的生平及创作

教学要求：通过对古典主义三杰的音乐内容介绍，欣赏他们的代表作品，并且对古典主义时期的音乐风格有一个整体把握。

教学重点：古典主义时期音乐整体风格特征。

教学难点：为什么说贝多芬是承前继后，继往开来的音乐伟人。

四、推荐教材及参考书目

[1]田可文.西方音乐史与名作赏析.人民音乐出版社，2010

[2]孙继南.中外名曲欣赏.山东教育出版社，2009

[3]钱仁康.外国音乐欣赏.高等教育出版社，2008

[4]杨九华.西方音乐史.上海音乐出版社，2010

《中国流行音乐经典赏析》课程教学大纲

课程编号：1405024

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

本课程全方位提高学生音乐鉴赏力和音乐实践能力，使学生逐步了解流行音乐的艺术特征、存在价值、音乐魅力，同时流行音乐也存在良莠不齐的现象，鼓励学生对流行音乐取其精华去其糟粕，树立正确的音乐审美观、价值观，开阔音乐视野，陶冶高尚情操。

二、教学基本要求

本课程属于素质拓展课，主要讲述流行音乐的发展史，其中细分为欧美流行音乐发展史、中国流行音乐发展史，各种流行音乐的流派，包括爵士乐、摇滚乐、民谣音乐、嘻哈音乐、New Age 音乐等流派的音乐特征，剖析流行音乐的存在价值、魅力，使学生树立正确的音乐审美观。

三、教学内容及学时分配

第一章 上世纪 30 年代中国流行音乐发展状况……（4 学时）

教学要求：运用讲解、视频、音频资料等教学手段，了解中国流行音乐初期发展的基本状况。

教学重点：本时期的中国流行音乐状况及风格特点。

教学难点：本时期中国流行音乐风格特点的概括。

第二章 上世纪 40 年代至新中国成立前中国流行音乐发展状况……（4 学时）

教学要求：运用讲解、视频、音频资料等教学手段，了解中国流行音乐初期发展的基本状况。其中重点区分国民政府统治地区的流行音乐和中国共产党领导下的革命根据地的音乐状况对比。

教学重点：本时期的中国流行音乐状况及风格特点。

教学难点：特殊时期下，两种风格的音乐对比。

第三章 新中国成立后至 70 年代的流行音乐发展状况……（8 学时）

教学要求：着重讲解本时期的中国流行音乐状况，突出样板戏的知识掌握。

教学重点：八部样板戏的知识点。

教学难点：对每部样板戏的细致分析。

第四章 上世纪 80 年代流行音乐发展状况……（8 学时）

教学要求：着重讲解本时期的中国流行音乐状况，港台流行音乐的进入及中国内地流行音乐发展的影响。

教学重点：港台流行音乐进入内地后的风格特征。

教学难点：港台流行音乐进入内地后与内地流行音乐的融合。

第五章 上世纪 90 年代流行音乐发展状况……（6 学时）

教学要求：着重讲解本时期的中国流行音乐状况，对中国流行音乐发展高峰期的风格特征及存在问题的详细阐述。

教学重点：本时期流行音乐的风格特征。

教学难点：本时期流行音乐的风格特征。

第六章 21 世纪以来流行音乐发展状况……（6 学时）

教学要求：着重讲解本时期的中国流行音乐从发展的井喷时期到成熟规范的健康发展过程，了解各风格音乐的特点及代表人物、代表作。

教学重点：新世纪以来中国流行音乐的健康发展状况，新兴电视媒体的介入对流行音乐发展的影响。

教学难点：新世纪以来中国流行音乐的健康发展状况，新兴电视媒体的介入对流行音乐发展的影响。

四、推荐教材及参考书目

马树春.中国当代流行歌曲的文学阐释. 作家出版社, 2003

《名家名曲名段欣赏》课程教学大纲

课程编号： 1405025

课程总学时/学分： 36/2

课程类别： 通识教育选修课

一、教学目的和任务

中国音乐戏曲文化博大精深，源远流长，是中华文化的瑰宝，深受世界人民的喜爱。本课程旨在：1、了解音乐基本常识、2、了解以中国名家为主的世界著名音乐家、戏剧家、3、欣赏著名的唱段、作品。通过深层次接触音乐、理性欣赏音乐的平台，使大学生的音乐欣赏从感性层面上升到理性层面，从而达到丰富精神世界、提高音乐审美能力和鉴赏水平，弘扬国内外（主要以中国作品、专家为主）优秀音乐、戏剧文化的目的。

教学内容涵盖了音乐家、戏剧家的生平介绍、该音乐家、戏剧名家作品的介绍及赏析、音乐的表现特征、音乐的要素等理论常识，以及中、外欣赏两大部分，本课程共 18 周，以期达到学生掌握音乐鉴赏的心理过程，了解中外主要音乐流派，能够对不同风格的主流音乐进行审美的程度。

二、教学基本要求

该本课程，通过了解音乐基本常识、中国名家为主的世界著名音乐家、戏剧家及欣赏著名的唱段、作品等模块的教学内容，使大学生提升音乐、戏曲的基本常识和了解，感受中国音乐、戏曲文化的博大精深。从而更加爱国，爱家。

三、教学内容及学时分配

第一部分：音乐、戏曲基础理论常识部分（12 课时）

教学要求：结合谱例、乐曲等，了解认识基础的音乐、戏曲理论常识。且贯穿整个教学过程。

教学重点：从音乐、戏曲的基础理论知识学习开始，贯穿整个教学学习过程。首先概括介绍，让大学生初步了解中国音乐文化在世界的地位和对世界音乐文化发展的影响。（约需 4 课时）第二，以音乐元素、戏曲元素的感性体验为主要方式的教学过程。运用节奏、旋律、演唱与演奏能力的综合、即兴的体验，继而学习理性知识的音乐理论、识读五线谱与音符音高、音乐的时值与节奏、钢琴演奏的基本指法等基本知识内容力求打破原有乐理知识的学习方式，用 8 课时完成初步感性的音乐理论学习。

教学难点：学生对戏曲的了解少，缺少兴趣感，如何引导学生进行有益的戏曲体验，是目前课程教学的难点。

第二部分：民歌的产生、代表曲目、代表名家赏析（6 课时）

教学要求：经过前期音乐基本元素的体验学习，进一步了解、学习中国民歌的产生、发展、普及的知识。要求学生，了解民歌的产生背景、分类及特点。

教学重点：通过经典民歌作品的听、赏，进一步认识当代音乐家及代表作品。

教学难点：民歌的分类。中国地大物博，幅员辽阔，56个民族和谐生活，繁衍生息。在民歌的分类上，以中国地形地势分类的民歌分类，是学生掌握的难点。

第三部分：戏曲戏剧部分。（4课时）

教学要求：通过欣赏中国南、北方戏曲的名段，来认识了解其代表名家。

教学重点：著名代表戏曲的赏析。戏曲是中国传统的艺术文化形式，也是世界文化宝库中一颗璀璨的明珠。从古至今，戏曲一直是我国广大人民群众不可缺少的文化娱乐活动，它的产生、形成到发展，一直与中国人民大众紧密相连。

教学难点：戏剧的体验。

第四部分：中国民乐部分。（6课时）

教学要求：了解中国传统的、普受欢迎的名族乐器。其性能、结构、音色及代表曲目。

丰富多采的民族器乐是诸多流派音乐的总汇合。流派的产生和发展是推动民族器乐发展的主要动力之一。过去，无论是宫廷、寺庙，或是民间，由于历史种种的局限，艺术人才的培养和传艺方法，主要是靠师傅对徒弟的口传心授。在有了古琴减字谱、工尺谱和锣鼓经等记谱法后，由于记谱法的不完备，所记录的器乐谱仍然得通过师傅的指点，才能得师真传。“名师出高徒”，名师者是指他在这一行中属于出类拔萃，独树一帜的人物。由一个名师带出一批高徒，形成一个以名师为核心的群体，流派艺术通过群体的艺术活动得到传承和发展，为乐坛增添新花。

教学重点：乐器的名称及代表曲目及知名演奏家。

教学难点：乐器的音色的鉴别。

第五部分：交响乐部分。（4课时）

教学要求：了解交响乐的定义，欣赏礼仪、乐器和乐队的有关常识。交响乐或称交响曲，该词来自希腊文的“一齐响”，最初是指不同声音协和地同时发声的意思。它是一种大型器乐套曲作品，由若干个独立又相互有内在联系的乐章组合而成，篇幅长大，易表现磅礴的气势，重大的题材，丰富的内容，复杂而深刻的思想感情。从创作到演奏都要求较高超的技巧。为此它也是衡量一个国家或民族的音乐文化水平的重要标志。

通过学习，增长欣赏礼仪，运用到实际工作生活中，进一步提升大学生的人文素质。

教学重点：欣赏礼仪的知识，著名代表作。

教学难点：乐器和乐队的有关常识

第六部分：近现代群众歌曲赏析（8课时）

教学要求：群众歌曲是在群众中较易流传，群众较喜爱的音乐作品，是对生活的最普通最直接的反映，是群众文化活动中影响最广泛的形式之一。通过学习欣赏的民族性、传唱的民间性、思想的时代性、演唱的广泛性、内容的通俗性、流传的周期性、形式的多样性等七方面的知识，使大学生不仅是拿来悦耳愉心，而在于引导民众思想向上。特别是现阶段，生活条件宽裕，使人们通过歌唱娱乐形式达到凝心聚力和谐共处，感恩时代、感恩社会作用。

教学重点：歌曲的时代意义及演唱家。音乐是一门经验和体验相结合的感性知识与技术。学生根据自身爱好和体验，选择自己喜欢的流行歌曲或者改编曲，配合教师进行流行演唱实践，获得音乐美的体验。

教学难点：歌曲的分类

四、推荐参考书：

[1]中外名曲欣赏.山东教育出版社

[2]音乐精品选释.上海音乐学院出版社

[3]中国民族音乐欣赏.高等教育出版社

[4]大学生文化素质教育书系.音乐鉴赏.高等教育出版社

《钢琴室内乐与钢琴协奏曲赏析》课程教学大纲

课程编号：1405026

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、 教学目的和任务

通过本课程的学习，使学生能够了解钢琴室内乐及钢琴协奏曲的音乐语言、艺术特征、存在价值和音乐魅力。从而能听懂钢琴室内乐及钢琴协奏曲，能从更理性的角度欣赏钢琴室内乐和钢琴协奏曲，为欣赏其他的器乐音乐或交响音乐做铺垫。从而提高学生的人文艺术修养，培养良好的音乐审美能力和高雅的艺术审美品味。

二、 教学基本要求

由于本课程属于面向全校各专业学生的素质拓展课，故教学语言应避免过于专业化，对知识的讲解应深入浅出、通俗易懂。对教学需要用的音乐的选择应偏向于视频音乐的形式，以便学生更加直观的理解教学内容、更形象的欣赏音乐。在对各时期不同音乐风格进行教学时应与其他的艺术门类及历史社会背景进行结合。

三、 教学内容及学时分配

第一章 钢琴的历史沿革（4 学时）

教学要求：通过使用视频、音频、图片等教学工具的讲解使学生了解钢琴的起源及历史沿革过程，对钢琴的音乐语言、演奏形式及风格特征有所掌握。

教学重点：钢琴的演奏形式、各时期钢琴音乐的风格特征。

教学难点：各时期钢琴音乐的音乐语言。

第二章 管弦乐队（4 学时）

教学要求：运用讲解、视频、音频资料等教学手段，使学生了解管弦乐队的基本编制，能理解各乐器在乐队中的作用。

教学重点：弦乐器组乐器音色的分辨。

教学难点：对各乐器组乐器音色的分辨。

第三章 钢琴艺术与审美（4 学时）

教学要求：通过对钢琴音乐的表现形式、体裁、钢琴的语言的讲解使学生能够对音乐作品的欣赏有初步的理性认识。

教学重点：钢琴音乐欣赏的方式及阶段。

教学难点：钢琴语言的理解。

第四章 钢琴四手连弹与双钢琴作品赏析（8 学时）

教学要求：通过视频及音频的欣赏能了解四手连弹与双钢琴这两种表现形式的共性与区别，能对各时期不同的钢琴音乐风格有基本的把握。

教学重点：能分辨四手连弹与双钢琴作品。

教学难点：能分辨四手连弹钢琴作品的两个声部、双钢琴中的第一钢琴和第二钢琴。

第五章 钢琴室内乐作品赏析（8 学时）

教学要求：通过讲解使学生初步了解室内乐的定义，钢琴室内乐的乐器组成及各乐器在乐队中的作用。通过对大量视频、音频的欣赏对钢琴室内乐作品有进一步的理解。

教学重点：如何欣赏室内乐。

教学难点：室内作品演奏中对各乐器的听辨。

第六章 钢琴协奏曲赏析（8 学时）

教学要求：在对钢琴室内乐作品的理解基础上对管弦乐队中各乐器组在乐队中的地位和作用有进一步的认识，对钢琴和管弦乐队的关系有明确的理解。

教学重点：如何欣赏钢琴协奏曲。

教学难点：对各时期钢琴协奏曲作品的理解。

四、推荐教材及参考书目

[1] 维斯拉普·舒伯特室内乐. 花山文艺出版社, 2003

[2] 斯基·勃拉姆斯室内乐. 花山文艺出版社, 2003

[3] 沃尔什·巴托克室内乐. 花山文艺出版社, 2003

[3] 于润洋. 西方音乐史通. 上海音乐出版社, 2010

《中国民族器乐经典作品赏析》课程教学大纲

课程编号：1405027

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

中国民族音乐是中国传统文化，人文精神在音乐中的体现，作为一种音乐哲学思想被世界认同，作为一种国际性音乐语言被世界接受。民族器乐是中国民族音乐的一个不可缺少的组成部分。通过课程开展使学生更深层次地去理解中国传统音乐文化的精髓，了解古琴、琵琶、二胡、古筝、笛子、洞箫等乐器的基本知识及名曲赏析；拓展学生视野，形成交叉专业学习思维，提高综合学习能力。

二、教学基本要求

- (1) 明确民族器乐概念、分类、演奏类型及发展趋势。
- (2) 形成对中国民族器乐的基本认识。
- (3) 了解各种民族乐器及其经典作品。
- (4) 初步具备保护中国民族音乐和弘扬中国传统音乐文化的意识。

三、教学内容及学时分配

第一章 中国音乐的旋律造型与审美意境（2 课时）

教学要求：了解中国音乐的旋律造型及中国音乐的审美意境

教学重点：中国音乐的旋律造型

教学难点：中国音乐的审美意境

第二章 中国民族器乐的产生、发展及民族乐器分类（2 课时）

教学要求：了解民族器乐的产生概况、发展历程以及民族乐器的分类问题

教学重点：民族器乐的产生概况、发展历程

教学难点：民族乐器的分类

第三章 中国弓弦乐器及其经典曲目欣赏（4 课时）

教学要求：了解各种中国弓弦乐器的发展历程、代表人物、代表性乐曲

教学重点：二胡（良宵、病中吟、空山鸟语、光明行、二泉映月、听松、汉宫秋月等）；中胡（草原上）；京胡（夜深沉、五子开门）；高胡（平湖秋月）；坠胡（河南曲牌曲）；四胡（赶路）；马头琴（四季）

教学难点：代表性乐曲旋律、结构的把握

第四章 中国吹奏乐器及其经典曲目欣赏（6 课时）

教学要求：了解各种中国吹奏乐器的发展历程、代表人物、代表性乐曲

教学重点：竹笛（喜相逢、五梆子、鹧鸪飞、姑苏行、牧民新歌、扬鞭催马运粮忙等）；

巴乌（渔歌、傍晚的声音）；埙（哀郢）；管子（江河水、柳叶青等）；唢呐（百鸟朝凤、一枝花、小开门等）；笙（凤凰展翅、草原骑兵等）

教学难点：代表性乐曲旋律、结构的把握

第五章 中国弹拨乐器及其经典曲目欣赏（10 课时）

教学要求：了解各种中国弹拨乐器的发展历程、代表人物、代表性乐曲

教学重点：古琴（流水、广陵散、梅花三弄、酒狂、潇湘水云等）；古筝（香山射鼓、战台风、渔舟唱晚、寒鸦戏水、庆丰年、林冲夜奔等）；琵琶（大浪淘沙、彝族舞曲、十面埋伏、阳春白雪等）；扬琴（将军令、春到清江、海燕、离骚、天山诗画等）；柳琴（春到沂河）；月琴（百万雄师过大江）；阮（丝路驼铃）；三弦（十八板）

教学难点：代表性乐曲旋律、结构的把握

第六章 中国民族乐器合奏乐（4 课时）

教学要求：了解中国民族合奏乐的各种形式、音乐特点

教学重点：江南丝竹（中花六板）；浙东锣鼓（将军得胜令）；广东音乐（步步高）

教学难点：代表性乐曲旋律、结构的把握

第七章 综合性合奏曲、重奏曲、协奏曲、交响曲（8 课时）

教学要求：欣赏、了解中国经典合奏乐、重奏曲、协奏曲

教学重点：翠湖春晓、金蛇狂舞、春江花月夜、花好月圆、龙腾虎跃、喜洋洋、彩云追月、梁祝、草原小姐妹、瑶族舞曲、春节序曲、北京喜讯到边寨、嘎达梅林、陕北组曲、长征交响曲

教学难点：代表性乐曲旋律、结构的把握

四、推荐教材及参考书目：

[1] 李天义.中国民族器乐经典作品欣赏.北京:民族出版社,2009.4

[2] 李昆丽.中国民族器乐鉴赏.重庆:西南师范大学出版社,2009.8

[3] 倾蓝紫.锦瑟无端五十弦.北京:清华大学出版社,2013.5

[4] 施咏.中国民族器乐经典名曲 50 首详解.重庆:西南师范大学出版社,2007.10

[5] 杜亚雄.中国民族器乐概论.上海:上海音乐学院出版社,2015.3

《书法欣赏》课程教学大纲

课程编号：1505005

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

本课程是潍坊学院全校公选课程。学习该课程，目的是使学生了解我国书法艺术的发展概况及其艺术成就，培养审美、鉴赏能力，增强学生素质，为学生进一步了解中国文化提供一把钥匙。

二、教学基本要求

通过学习，较为全面地了解中国书法的历史发展，如书体的发生、发展和演变；历代名家名作；中国书法技法的历史发展和演变；了解篆法、隶法、楷法以及行草书对篆、隶、楷法的综合运用，认识当代中国书法的现状、探索以及经验和教训。通过学习，提高自身的书法审美能力、审美水平，了解各种风格、意境，把握相应的审美创作特点。其中，也可自身从事书法实践，学习、理解、分析、临摹历朝历代的经典书法作品，在实践过程中加深认识、培育能力。在教学过程中，要做到适当、灵活，因材施教，兼容并包。

三、教学内容及学时分配

第一章 书法概论（6学时）

教学要求：理解书法的本质、起源等

教学重点：书法的本质

教学难点：书法的本质

第二章 书法（6学时）

一、笔法

1、执笔法

2、运笔法

3、点画写法

二、结构

1、楷书结构原理

2、行草书的结构和章法

教学要求：把握“法”的确切内涵以及笔法、结字法、章法的基本内容。

教学重点：笔法

教学难点：笔法

第三章 书体与书史（6学时）

1、书体的历史演变

2、篆书

2、隶书

3、草书

4、行书

5、楷书

教学要求：基本弄清书法的产生、发展和演变的逻辑

教学重点：书体演变的内在机制

教学难点：书体演变的内在机制

第四章 临摹与创作（6学时）

1、工具准备

2、作品形式

3、临摹与创作

教学要求：了解创作的基本要求、基本形式等

教学重点：艺术形式处理

教学难点：艺术形式处理

第五章 书法审美（6学时）

1、审美心理

2、审美过程

3、艺术风格

4、艺术意境

教学要求：了解书法审美心理、审美过程、各种书法的不同风格和艺术意境的异同之处。

教学重点：书法审美心理

教学难点：书法审美时序还原

第六章 当代书法（6学时）

教学要求：了解当地书法的现状，包括成绩和不足，把握未来方向。

教学重点：当代书法流派

教学难点：当代书法流派

四、推荐教材及参考书目

[1]刘兆彬.书法新论.山东人民出版社，2005

[2]邱振中.中国书法：167个练习.中国人民大学出版社，2005

[3]邱振中.书法.北京师范大学出版社，2009

[4]维三桂.中国书法史.人民美术出版社，2009

《中国画》课程教学大纲

课程编号：1505006

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

中国画在观察认识、形象塑造和表现手法上，体现了中华民族传统的哲学观念和审美观，在对客观事物的观察认识中，采取以大观小、小中见大的方法，并在活动中去观察和认识客观事物，甚至可以直接参与到事物中去，而不是做局外观，或局限在某个固定点上。它渗透着人们的社会意识，从而使绘画具有“千载寂寥，披图可鉴”的认识作用，又起到“恶以诫世，善以示后”的教育作用。即使山水、花鸟等纯自然的客观物象，在观察、认识和表现中，也自觉地与人的社会意识和审美情趣相联系，借景抒情，托物言志，体现了中国人“天人合一”的观念。

通过中国画的学习，是学生认识和了解中国画艺术的审美特色和独特的艺术语言，认识中国画的门类，特点，代表性流派和画家，培养学生认识美，欣赏美的能力，提高学生的精神素质，促进学生的爱国主义情操。

二、教学基本要求

通过中国画的学习，是学生认识和了解中国画艺术的审美特色和独特的艺术语言，认识中国画的门类，特点，代表性流派和画家，培养学生认识美，欣赏美的能力，提高学生的精神素质，促进学生的爱国主义情操。重点是让学生认识中国画艺术的独特的审美特色和艺术语言以及与其他中国艺术如书法，文学，音乐的艺术的密切联系。教学方法主要是欣赏，讲授。

三、教学内容及学时分配

第一章 山水画 12 学时

教学要求：山水画的历史进程

教学重点： 山水画代表画家几作品

教学难点： 山水画独特的艺术语言和表现技法

第二章 人物画 12 学时

教学要求 人物画的历史进程

教学重点： 人物画的代表画家和代表作品

教学难点： 人物画的画法和表现方法

第三章 花鸟画 12 学时

教学要求： 花鸟画的历史进程

教学重点： 花鸟画家和代表作品

教学难点：画鸟画的画法和表现方法

四、推荐教材及参考书目

- [1] 韩玮.中国画.高等教育出版社，2002
- [2] 徐书成.中国画之美.河北美术出版社，2007
- [3] 阿年.中国画清赏.香港东方艺术中心，2005

《服装色彩与搭配》课程教学大纲

课程编号：1505012

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

服装色彩与搭配课程的教学目的，主要是让学生了解色彩的特性，了解基本的服装搭配。引导学生正确对待当前社会的流行趋向，让学生学会选择适合自己的着装知识，让学生从平面造型视觉形象的训练进步到立体真实的视觉效果训练，掌握生活中常用的服装搭配法，提高学生的审美及欣赏能力。

二、教学基本要求

了解掌握服装搭配与色彩运用技巧，以及在不同着装场景的应用是课程学习的重点。通过三角形配色法、同色系搭配法、对比色搭配法和黑百色的任意搭配法，学会色彩应用于服装的一般规律。服装颜色和配饰（包、项链、眼睛、帽子等）的搭配规律。从理论到实际，通过现场配色和配饰，学会服装色彩搭配的应用。

三、教学内容及学时分配

第一章 服装色彩的功能（2学时）

教学要求：①从物质与精神两个方面了解服装色彩的功能；
②理解人们对服装色彩的需求是由色彩在服装中的功能决定的；

教学重点：①服装色彩的实用性；
②服装色彩的装饰性。

教学难点：不同功能服装色彩的配色重点。

第二章 服装配色的依据（2学时）

教学要求：

掌握服装配色的依据。

教学重点：①人的自然条件；②变化的时尚要素。

教学难点：①着装的环境地因素；②区域性的人文特征。

第三章 色彩的原理与体系（8学时）

教学要求：①使学生了解光与色相关原理。

②熟练掌握三原色 三属性。

③了解什么是色立体。

教学重点： 色彩的三原色 色彩的三属性

教学难点： 色立体

第四章 服装色彩心理学（6课时）

教学要求:

- ①了解色彩心理学的一般规律及颜色在服装中的意味;
- ②掌握解读色彩,分析色彩,正确地选择色彩的能力。

教学重点: ①服装色彩组合心理学解读;

- ②颜色在服装中的意味。

教学难点: 学生解读分析色彩的心理意向,正确地选择色彩能力的提升。

第五章 服装配色服装色彩的对比与调和 (8 学时)

教学要求:

- ①了解服装配色的策略与服装材料的活用
- ②理解同样的颜色由于组织形式的差异产生不同的表现效果。
- ③掌握色彩组织与系列配色的技巧。

教学重点与难点: 色彩的明度、纯度、色相及冷暖对比关系准确把握。

第六章 服装色彩设计 (6 学时)

教学要求:

- ①了解服装色彩设计中分析思考的方式、方法及设计要点
- ②理解在设计中要以不同的方式、方法应对不同的问题
- ③掌握以现实内容为主题进行的分析与设计。

教学重点: 服装的色彩设计与分类设计中的色彩要素。

教学难点: 服装色彩的应用设计。

第七章 服装色彩与流行色 (4 学时)

教学要求: 了解流行色的成因、发展与演变;理解流行色的特点与规律;掌握流行色在服装中的应用。

教学重点: 流行色在服装中的应用。

教学难点: 如何恰当地应用流行色。

四、推荐教材及参考书目

- [1] 陈彬编著.服装色彩设计.东华大学出版社,2007
- [2] 李敏等编著.服装色彩与应用.辽宁科学技术出版社,2006
- [3] 庞绮编著.服装色彩.中国轻工业出版社,2007
- [4] 黄元庆等编.服装色彩学(第2版).中国纺织大学出版社,2001

《品味世界顶级名画》课程教学大纲

课程编号：1505013

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

中外世界名画是人类智慧的形象化结晶，本课程精心选取世界各个民族、各个时代、各个流派的传世经典画作，通过丰富翔实的背景资料、相关图片，从专业角度深入浅出地鉴赏这些世界名画，引领学生体验顶级艺术品的美妙内涵和丰富的文化底蕴。

二、教学基本要求

教学要求：课程教学应当以讲授和讨论结合的方式，引导学生积极思考，提高学习的积极性。教学应大量使用图片、光盘、录像等多种直观的视觉图像教学手段，使课堂教学生动活泼且形象直观。

教学重点：帮助学生系统了解中外各民族绘画的悠久历史和辉煌成就，初步掌握对世界各种绘画风格的研究和艺术分析的能力。

教学方法：讲授法、分析法、欣赏法

教学参考书选用的原则是符合本课程的教学要求，深浅适当，难易适中，注重提升学生的艺术鉴赏能力。

三、教学内容及学时分配

第一章 秦汉及魏晋南北朝名画欣赏（2学时）

教学要求：了解秦汉及魏晋南北朝名画

教学重点：秦汉及魏晋南北朝时期的人物画

教学难点：顾恺之的名画

第二章 隋唐五代名画欣赏（4学时）

教学要求：了解隋唐五代名画

教学重点：隋唐五代的人物画、山水画、鞍马画

教学难点：隋唐五代的人物画

第三章 宋元名画欣赏（4学时）

教学要求：了解宋元名画

教学重点：宋元的山水画、花鸟画、人物画、风俗画、文人画

教学难点：宋元的山水画、风俗画

第四章 明清名画欣赏（4学时）

教学要求：了解明清名画

教学重点：明清的山水画、人物画、大写意花鸟画

教学难点：大写意花鸟画

第五章 近代绘画欣赏（2 学时）

第一节 海派

第二节 岭南画派

教学要求：了解中国近代绘画

教学重点：海派的风格特点、岭南画派的风格特点

教学难点：海派、岭南画派对传统的坚守与变异

第六章 国外古代名画欣赏（2 学时）

教学要求：了解国外古代名画

教学重点：古埃及壁画和古希腊瓶画

教学难点：古埃及壁画的艺术特点、古希腊瓶画的艺术特点

第七章 中世纪名画欣赏（2 学时）

教学要求：了解中世纪名画

教学重点：中世纪教堂的镶嵌画

教学难点：中世纪教堂的镶嵌画的艺术特点

第八章 文艺复兴名画欣赏（4 学时）

教学要求：了解文艺复兴名画

教学重点：文艺复兴早期、盛期极晚期名画作品

教学难点：文艺复兴三杰的艺术特点

第九章 17、18 世纪名画欣赏（4 学时）

教学要求：了解 17、18 世纪名画

教学重点：17、18 世纪的各种艺术流

教学难点：巴洛克艺术、古典主义、洛可可艺术的艺术特点

第十章 19 世纪名画欣赏（4 学时）

教学要求：了解 19 世纪名画

教学重点：19 世纪各种艺术流派

教学难点：新古典主义、浪漫主义、现实主义、拉斐尔前派、印象主义、新印象主义、后印象主义等流派的艺术特点

第十一章 20 世纪名画欣赏（4 学时）

教学要求：了解 20 世纪名画欣赏

教学重点：20 世纪各种艺术流派

教学难点：野兽派、表现主义、立体主义、未来主义、构成主义、达达主义、超现实主义等流派的艺术特点

四、推荐教材及参考书目

[1]蒋勋.写给大家的西方美术史.湖南美术出版社,2015 年 6 月

[2]陈履生.中国名画 1000 幅.广西美术出版社,2011 年 8 月

《中国民间美术欣赏》课程教学大纲

课程编号：1505016

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

培养学生对中国民间传统艺术的认识、理解与兴趣，深层次的理解民间文化滋生的环境土壤，感受民间淳朴的乡土气息和农民对美好生活向往的创造能力，增加新一代主人公的乡土情怀和对民间文化传承担当。以文化精神层次为感召，分门类介绍多种有广泛群众性民间美术，以地域特点为比较方向，使之有足够的兴趣和认知自己家乡的民间艺术形式，并参与到保护和传承的行列中来。

认真学习，积极互动，有感触、被感动、广参与，理解与把握民间美术传统艺术的审美特点及地域特点的区别，转变审美思维，挖掘地方（地域）文化与民间地方美术的内在必然联系。

二、教学基本要求

理解与把握民间美术传统艺术的审美特点及地域特点的区别，深层次的理解民间文化滋生的环境土壤和文化内涵，感受民间淳朴的乡土气息和农民对美好生活向往的创造能力，增加新一代主人公的乡土情怀和对民间文化传承担当，向往朴素文化的生活和培育对乡土文化的敬畏之心。

通过内容讲授、图片展示、参观博物馆、参加文展会、与民间艺术传承人采访交流、文化视频影评、家乡民间美术收集陈述等多种灵活促进的方式，让学生的灵魂和身心投入到民间美术洪流之中，感受民间美术的魅力和人文情怀。

三、教学内容及学时分配

第一章 民间美术概论（2学时）

教学要求：多媒体讲授：民间美术的产生的环境、目的性、地域性、审美特点。

教学重点：民间美术的产生的环境土壤和文化内涵。

教学难点：同一艺术种类在不同地域的特点及形成原因。

第二章 说说家乡事（2学时）

教学要求：互动讨论，介绍自己家乡的民间美术形式。

教学重点：同地域同学的内容补充与交流。

教学难点：网络图片视频的同步播放。

第三章 剪纸艺术（2学时）

教学要求：讲授剪纸艺术的地域审美特点及评析。

教学重点：传统民间剪纸、现代剪纸特点及剪纸在现代生活中的应用。

教学难点：套色剪纸和染色剪纸的风格特点。

第四章 泥巴的趣味（2学时）

教学要求：讲授泥塑、泥玩具的地域审美特点及评析。

教学重点：泥塑、泥玩具的历史传承与地域传承。

教学难点：泥彩塑制作的流程

第五章 年画（2学时）

教学要求：讲授年画的类别、审美、特点及欣赏

教学重点：不同地域年画的个性与共性。

教学难点：高密扑灰年画、天津杨柳青、南方部分年画的绘画性问题。

第六章 参观潍坊市博物馆（2学时）

教学要求：讲解参观潍坊市博物馆。

教学重点：民俗厅不同艺术种类特点的分析。

教学难点：绘画与印刷及绘画印刷结合的区别

第七章 面具（2学时）

教学要求：讲授面具艺术的地域审美特点及评析

教学重点：中西面具的比较，古今面具的比较。

教学难点：中西面具社会功用。

第八章 戏曲脸谱（2学时）

教学要求：讲授戏曲脸谱艺术的地域、审美、特点及评析。

教学重点：戏曲脸谱艺术与面具、剪纸、皮影艺术形式的联系

教学难点：戏曲脸谱人物的识读及颜色代表的性格。

第九章 参观文展会（2学时）

教学要求：讲解参观富华展厅文化展会，与艺术家作进一步的沟通与交流。

教学重点：与艺术家作进一步的沟通与交流，学习第一手的艺术文化。

教学难点：语言的沟通与地方文化的沟通。

第十章 烙画（2学时）

教学要求：讲授烙画的类别、审美、特点及欣赏

教学重点：烙画使用的材料表现，表现题材与表现方法。

教学难点：表现题材与表现方法所涉及到的艺术门类。

第十一章 福禄葫芦（2学时）

教学要求：讲授葫芦艺术的地方审美、特点及评析。

教学重点：葫芦的本体造型艺术与刻画艺术。

教学难点：葫芦在历代生活中的应用。

第十二章 木雕（2学时）

教学要求：讲授木雕艺术的地方审美、特点及评析。

教学重点：木雕家具与木雕玩具。

教学难点：木雕的不同雕刻工艺与地域特点。

第十三章 寻找中国元素（2学时）

教学要求：视频互动《北京奥运会开幕式》的中国元素

教学重点：发现中国元素的运用。

教学难点：对《北京奥运会开幕式》的中国元素内涵的认知。

第十四章 民间美术的古今矛盾（2学时）

教学要求：视频互动《一个人的皮影戏》文化的传承保护。

教学重点：民间艺术的保护与传承最大的障碍当代人对文化的理解与认同。

教学难点：如何在观影的过程中激起同学们的共鸣。

第十五章 民间美术的生存矛盾（2学时）

教学要求：视频互动《变脸》早期艺人的艰辛生活与执着

教学重点：民间艺术传承的艰辛和传承人的努力。

教学难点：如何在观影的过程中激起同学们的共鸣。

第十六章 民间文化的中西矛盾（2学时）

教学要求：《刮痧》中西文化差异的思考。

教学重点：中西文化交流存在的差异和人文的相互尊重。

教学难点：如何在观影的过程中激起同学们的共鸣。

第十七章 民间美术与文明的生活及学习（2学时）

教学要求：中国民间美术与自己的生活及专业学习关联，布置作业。

教学重点：在生活中发现民间艺术之美，影响自己，影响周围的人。

教学难点：如何深度的挖掘自己感受和前后接触的物象。

第十八章 作业方言陈述（2学时）

教学要求：在讲台用自己家乡的方言读一段自己的作业内容

教学重点：体会方言与民间艺术交融的魅力，有身临其境的感觉。

教学难点：用方言陈述家乡的民间艺术情思。

四、推荐教材及参考书目

[1]靳之林.中国民间美术.五洲传播出版社，2010年；

[2]史丽.国民间美术赏析.东南大学出版社，2010年；

[3]王树村.中国民间美术史.岭南美术出版社，2004年；

[4]周旭.中国民间美术概要.人民美术出版社，2008年。

《人生如戏——带你去读西欧戏剧史》课程教学大纲

课程编号：1505018

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

戏剧是一门历史悠久的艺术，但从诞生之日起，戏剧便成为反映现实认知的镜子，人性的光辉与黑暗都可在戏剧当中窥见一斑。本课程的开发也正是基于戏剧的特性，回顾历史，品读人生，以期培养学生养成正确的价值观念。

二、教学基本要求

通过学习本课程，帮助学生了解外国戏剧史的发展脉络和重要的剧作家及其代表作品，提高学生分析、鉴赏戏剧作品的能力，拓展学生的文化视野，丰富他们的学习生活。优秀的戏剧作品，同时也总结了人们对真善美理想的精神探索的历程，可以潜移默化地起到思想教育的作用，通过鉴赏、分析戏剧作品，达到通识教育课陶冶情操的目的

三、教学内容及学时分配

第一章 古希腊戏剧（2学时）

教学要求：了解古希腊戏剧发展的社会背景，了解代表剧作家及代表作品

教学重点：古希腊三大悲剧家以及代表作、亚里士多德的《诗学》

教学难点：三大悲剧彼此间的比较、对俄狄浦斯王和美狄亚这两个人物的解读

第二章 文艺复兴时期戏剧（2学时）

教学要求：了解文艺复兴时期思想文化的基本特征，掌握英国戏剧的代表作

教学重点：莎士比亚

教学难点：莎翁的艺术特色（2学时）

第三章 十七世纪戏剧

教学要求：了解本时期古典主义戏剧发展的社会文化历史背景，了解法国古典主义戏剧的成就

教学重点：古典主义、莫里哀

教学难点：“三一律”的作用

第四章 十八世纪戏剧（2学时）

教学要求：了解启蒙运动在英国、法国、德国的发展以及在戏剧上的表现

教学重点：启蒙主义思想、狄德罗的戏剧理论、这一时期剧作家的代表作品例如《塞尔维亚的理发师》、《费加罗的婚礼》、《阴谋与爱情》等等

教学难点：狄德罗的戏剧理论

第五章 十九世纪浪漫主义戏剧（2学时）

教学要求：了解本时期西欧国家的社会历史文化背景，了解浪漫主义的代表剧作家及代表作品

教学重点：浪漫主义、雨果的《欧那尼》、小仲马的《茶花女》、雪莱的《解放了的普罗米修斯》

教学难点：在资产阶级革命背景下浪漫主义与古典主义的斗争

第六章 十九世纪末二十世纪初的戏剧创作（2学时）

教学要求：了解本时期重大历史事件对戏剧的影响，了解象征主义、自然主义、表现主义戏剧的特点及代表作

教学重点：梅特林克与斯特林堡

教学难点：象征主义、自然主义、表现主义戏剧的艺术特色

第七章 二十世纪表现主义戏剧（2学时）

教学要求：了解十九世纪末、二十世纪初的“精神危机”对戏剧创作的影响，了解表现主义戏剧的代表人物与作品

教学重点：美国剧作家尤金·奥尼尔及代表作

教学难点：尤金·奥尼尔作品的艺术特色

第八章 二十世纪现实主义戏剧（2学时）

教学要求：了解二十世纪中期现实主义戏剧的代表人物与作品

教学重点：萧伯纳、契诃夫、阿瑟·米勒的代表作

教学难点：萧伯纳、契诃夫、阿瑟·米勒作品的现实意义

第九章 二十世纪存在主义、荒诞派戏剧（2学时）

教学要求：了解存在主义思想的基本概况、了解荒诞派艺术的特点

教学重点：加缪、萨特、尤奈斯库、贝克特的代表作

教学难点：存在主义戏剧和荒诞派戏剧的艺术特色

四、推荐教材及参考书目

[1]廖可兑.西欧戏剧史.中国戏剧出版社，2007年7月

[2]陈世雄.现代欧美戏剧史.文化艺术出版社，2010年12月

《画·心——那些你不知道的美术史》课程教学大纲

课程编号：1505019

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

本课程通过翔实的资料、图片，不只是向在校生讲授美术史上的某位画家或某幅作品，更结合相关的历史背景及个人心理因素，从人文角度予以解读，意在引领学生从中有所借鉴，开拓视野完善性格，达到通识教育课的目的。

二、教学基本要求

通过对美术史的讲授，让学生了解美术史的基本知识，了解优秀的美术传统和光辉成就。通过对历史上各个时代的美术现象和美术作品的把握，掌握各个时代的审美意识和文化特征，把握美术发展的基本规律，提高学生的美术欣赏、审美判断和艺术分析能力。

三、教学内容及学时分配

第一章 西方原始社会美术（2学时）

教学要求：要求学生能够掌握原始社会美术的代表作品，尤其要注意在古埃及美术中宗教的特殊地位。

教学重点：原始壁画、古埃及建筑及雕塑、古代两河流域美术

教学难点：古埃及美术的程式化表现以及“正面律”

第二章 欧洲古代美术（4学时）

教学要求：要求学生掌握爱琴美术的三个分期的不同表现

教学重点：掌握古希腊美术的四个时期以及在每一个时期内的重要美术成就，掌握古罗马美术的建筑成就，熟悉古希腊美术中的代表人物米隆和菲狄亚斯

教学难点：古希腊的建筑雕塑体现出的人文精神

第三章 欧洲中世纪美术（2学时）

教学要求：要求学生掌握中世纪美术是为宗教服务的美术，掌握三种主要的建筑样式

教学重点：拜占庭美术、罗马式美术、哥特式美术

教学难点：拜占庭式、罗马式、哥特式建筑的不同风格及代表

第四章 文艺复兴美术（一）（4学时）

教学要求：要求学生掌握人文主义思想的内涵以及对整个文艺复兴艺术的影响，对于意大利文艺复兴美术，则要深入细致地了解主要的流派，特别是一些大师的风格特点和代表作品

教学重点：文艺复兴产生的背景、意大利文艺复兴美术

教学难点：意大利文艺复兴时期美术的代表画派、代表人物、代表作品

第五章 文艺复兴美术（二）（4学时）

教学要求：掌握尼德兰、德国和西班牙文艺复兴的特点和代表人物的成就

教学重点：尼德兰文艺复兴美术、德国文艺复兴美术、西班牙文艺复兴美术

教学难点：尼德兰、德国、西班牙文艺复兴时期美术代表人物的艺术特色

第六章 十七、十八世纪美术（4学时）

教学要求：要求学生在学习完本章内容后，熟悉十七、十八世纪美术的四个重要的流派并掌握各自的风格和代表人物

教学重点：巴洛克美术、法国古典主义美术、罗可可美术、伦勃朗

教学难点：巴洛克、古典主义、罗可可美术的代表人物及艺术特色

第七章 十九世纪美术（一）（4学时）

教学要求：对法国在这一时期的美术现象进行全面掌握

教学重点：法国新古典主义美术、法国浪漫主义美术、法国批判现实主义美术

教学难点：新古典主义、浪漫主义、法国批判现实主义美术的代表人物及艺术特色

第八章 十九世纪美术（二）（4学时）

教学要求：掌握印象主义、新印象主义和后印象主义美术各自的特点是什么

教学重点：印象主义、后印象主义美术

教学难点：印象主义的代表人物、后印象主义的代表人物以及对现代派美术的影响

第九章 现代派美术（8学时）

教学要求：对现代派美术的流派及代表人物能有所了解

教学重点：现代派美术不同流派的艺术表现、重点流派的艺术分析

教学难点：现代派美术产生的背景

四、推荐教材及参考书目

[1]蒋勋著.写给大家的西方美术史.湖北美术出版社，2015年6月

[2]迟轲著.西方美术史话.中国青年出版社，2010年1月

《书法对联的临摹与创作》课程教学大纲

课程编号：1505020

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

对联又称对偶、门对、春贴、春联、对子、桃符、楹联(因古时多悬挂于楼堂宅殿的楹柱而得名)等，是一种对偶文学，起源于桃符，书法对联是历代书法家以对联名句为表现对象的艺术创作。通过本课程学习理解书法对联的文化性和装饰性，提高了自己的审美和鉴赏能力，能熟练的把临摹出自己熟悉书法家的作品，较好把握住构图、用笔、用墨的规律与技巧特点，对线与笔墨的把握能力较强，训练出好的作品。

识读繁体字，了解不同字体的分类，掌握正确的比较观察方法，灵活用笔，注意起、行、收笔法变化，把不同造型的字按训练方法写像，互相照顾左右联之间的位置、大小、浓淡等关系。题款的难易程度自己把握，印章要合理搭配，关键是整体画面的协调性和一致性。

二、教学基本要求

对不同字体文字的识读又极其高的要求和难度，了解不同字体的分类，认清结体比例的特点，掌握正确的比较观察方法，灵活用笔，注意起、行、收笔法变化，把不同造型的字按训练方法写像，互相照顾左右联之间的位置、大小、浓淡等关系。在同等规格的纸上书写不同的字体和不同字数的联句，需要较好的全局把控能力。

本课程通过经典作品多媒体欣赏解析，作品纸上示范讲解，个体示范讲解，参观书法展览等合理有效的结合教学，美术学院和有书法基础的学生，要正确利用好日常训练的正确方法来进行不同字体的学习，要起到带头作用的引导作用。

三、教学内容及学时分配

第一章 书法对联概述（2学时）

教学要求：多媒体讲授书法对联的特点及其种类。

教学重点：对联的文学特点和内容书写艺术特点的完美结合。

教学难点：不同字体对联的辨识。

第二章 大篆四、五言联（2学时）

教学要求：多媒体示范指导大篆四、五言联

教学重点：逆笔回锋，藏头护尾，线条搭接，书写性与绘画性的结合。

教学难点：逆笔回锋，藏头护尾习惯的养成。

第三章 大篆七、八言联（2学时）

教学要求：多媒体示范指导大篆七、八言联。

教学重点：字体大小变化的组合，上下联之间的呼应。

教学难点：多笔画和少笔画之间的线条调整使其整体协调。

第四章 小篆四、五言联（2学时）

教学要求：多媒体示范指导小篆四、五言联。

教学重点：大小篆之间的联系与差异，严谨的线条，上紧下松的结体，社会公用性。

教学难点：均匀线条的书写和左右弧线之间的对称性。

第五章 小篆七、八言联（2学时）

教学要求：多媒体示范指导小篆七、八言联。

教学重点：四尺小篆多字对联需要把字变方，借鉴汉篆和清篆的书写特点。

教学难点：构图的协调把握。

第六章 隶书四、五言联（2学时）

教学要求：多媒体示范指导隶书四、五言联。

教学重点：四五言需要上下居中，结体略微变方以适应画面布局。

教学难点：横向线条之间的对比变化和左提钩右雁尾的特点。

第七章 隶书七、八言联（2学时）

教学要求：多媒体示范指导隶书七、八言联。

教学重点：注重画面平稳中求变化，左右空间留有余地题跋盖章。

教学难点：注意画面空间的留白。

第八章 唐楷四、五言联（2学时）

教学要求：多媒体示范指导唐楷四、五言联。

教学重点：楷书是同学们写的比较多的书体，没有写过的同学比着多媒体大屏幕临习，长时间练习的可以以自己擅长的字体书写。

教学难点：笔画的精到程度。

第九章 唐楷七、八言联（2学时）

教学要求：多媒体示范指导唐楷七、八言联。

教学重点：楷书比较容易看出毛病，进一步强化间架结构和笔画精度。

教学难点：改掉书写过于死板刻画的毛病。

第十章 魏碑四、五言联（2学时）

教学要求：多媒体示范指导魏碑四、五言联。

教学重点：魏碑与唐楷、隶书的区别与联系，方笔、折笔的的大量运用。

教学难点：防止魏碑唐楷化，禁忌多次描摸。

第十一章 魏碑七、八言联（2学时）

教学要求：多媒体示范指导魏碑七、八言联。

教学重点：因为魏碑笔画开张，多字对联应该注意相互之间的避让。

教学难点：意在笔先，做到心中有数设计字体的大小。

第十二章 行书四、五言联（2学时）

教学要求：多媒体示范指导行书四、五言联。

教学重点：笔画的翻转连贯，整幅气息的连贯，线条的穿插衔接。

教学难点：要根据显示的笔画掌握空中看不见笔势。

第十三章 行书 七、八言联（2学时）

教学要求：多媒体示范指导行书 七、八言联。

教学重点：整幅画面之间上下左右之间的顾盼，精准概炼的笔画，流畅自信的用笔。

教学难点：防止字字独立缺少生机。

第十四章 小草四、五言联（2学时）

教学要求：多媒体示范指导小草四、五言联。

教学重点：把握草书的结体与识读，追求洒脱之余的精到，灵活的用笔表达线条的质感。

教学难点：用笔的切转，线条的搭接。

第十五章 小草 七、八言联（2学时）

教学要求：多媒体示范指导 小草 七、八言联。

教学重点：注重画面整体的浓淡干湿，把握整幅气息的连贯。

教学难点：画面熟练掌握的程度，用笔的切转，线条的搭接。

第十六章 大草四、五言联（2学时）

教学要求：多媒体示范指导大草四、五言联。

教学重点：独立构成模式下的点画线条之间的质感，草书的绘画性和音乐节奏感，

教学难点：笔墨浓淡的把握，线条穿插走笔的质感，视觉的张力。

第十七章 大草行书 七、八言联（2学时）

教学要求：多媒体示范指导大草行书 七、八言联。

教学重点：趣味性画面的设计，运筹帷幄的状态，整体连贯的气息，字字之间的协调。

教学难点：不能整体连贯处理，缺少生命性，不够活泼。

第十八章 作业讲评（2学时）

教学要求：作业讲评

教学重点：回顾自己整个的学习过程，知道自己学习的得失，确定下一步的学习目标。

教学难点：学和用之间的融合、用和学之间的递进关系。

四、推荐教材及参考书目

- 1、曹锦炎.商周金文选.西泠印社出版社，2011年；
- 2、姚一川 主编.历代名家集字对联.上海书画出版社，2013年；
- 3、严卫平 俞丰编.汉碑集字对联.上海书画出版社，2006年；
- 4、姚一川 主编.二王草书集字对联.上海书画出版社，2006年；
- 5、董静华.王羲之行书集句集联.西安地图出版社，1994年；
- 6、郑晓华主编 瞿秀华编.龙门二十品集字对联.上海辞书出版社，2015年；
- 7、王学良.颜体集字对联.上海书画出版社，2012年。

《生活妆》课程教学大纲

课程编号：1505022

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

化妆是现实生活中人们美化生活、塑造个人形象、反映个人气质和审美情趣的一个重要手段。化妆无论在中国传统文化、东方习俗和西方礼仪里都是重要的礼貌表现。生活妆属于淡妆，真实而自然的妆容能显示自身独特的气质。本课程通过详细讲解生活妆的常识和技巧，以及课堂练习，让学生化出彰显青春活力的妆容，表达对生活的热爱。

二、教学基本要求

教学要求：学生在掌握化妆学基本理论知识和方法的基础上,以熟练运用化妆品和工具的技能训练为主，教学过程中，采取理论和实践一体教学，给学生提供丰富的实践机会。

教学重点：了解化妆基本知识和化妆常用色彩搭配的原则，掌握常用粉饰类化妆品及工具的应用和局部化妆修饰技巧，完成整体形象设计化妆造型。

教学方法：讲授法、示范法

教学参考书选用的原则是符合本课程的教学要求，深浅适当，难易适中，注重对学生实践应用能力的指导。

三、教学内容及学时分配

第一章 化妆概论（2 学时）

第一节 化妆史概述

第二节 认识化妆

教学要求：了解中外化妆发展简史，理解化妆的概念，化妆的意义和要求。

教学重点：化妆的概念、意义和要求

教学难点：化妆的要求

第二章 化妆基础知识（2 学时）

第一节 人体头面部认知

第二节 常用粉饰类化妆品及应用

第三节 常用粉饰类化妆工具及应用

教学要求：形成人体头面部认知

教学重点：掌握常用粉饰类化妆品及工具的应用

教学难点：常用化妆品及化妆材料的种类、选择与使用

第三章 化妆色彩基础知识（2 学时）

第一节 色彩基本知识

第二节 色彩的知觉度

第三节 化妆常用色彩搭配

教学要求：了解色彩基础知识、色彩的知觉度和化妆常用色彩搭配的原则。

教学重点：化妆常用色彩搭配

教学难点：眼影、胭脂及唇膏色彩与妆面的搭配

第四章 局部化妆修饰技巧（10 学时）

第一节 眉的修饰

第二节 面色的修饰

第三节 眼影的晕染

第四节 睫毛线与睫毛的修饰

第五节 面颊的修饰

第六节 鼻的修饰

第七节 唇的修饰

教学要求：掌握局部化妆修饰技巧。

教学重点：眉、面色、眼影、睫毛线与睫毛、面颊、鼻、唇的修饰技巧

教学难点：眉、眼影、睫毛线与睫毛的修饰技巧

第五章 整体形象设计化妆造型（2 学时）

第一节 整体化妆造型设计的基本知识

第二节 整体化妆造型设计的步骤与方法

教学要求：了解整体化妆造型设计的基本知识，掌握整体化妆造型设计的步骤与方法。

教学重点：整体化妆造型设计的步骤与方法

教学难点：造型设计的步骤

四、推荐教材及参考书目

[1] 甘迎春 褚宇泓.化妆基础.清华大学出版社，2014 年 10 月

《足球》课程教学大纲

课程编号：1605001

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

本大纲是根据《潍坊学院修（制）订课程教学大纲若干规定》的要求和格式为主要依据编写的。开设足球课程，是为了让学生学会科学的进行体育锻炼的方法，增强体质、健康生活学习、提高健身意识。学习和掌握足球的基本技术、基本技能、竞赛规则和判罚等，培养对健康运动的兴趣，享受休闲体育并感受体育的乐趣。促进学生个性的发展、培养学生的创造力与接受新鲜事物的能力，在运动中收获学习之外的愉悦。更重要的是，通过团队的体育精神，能够培养学生顽强拼搏、团结协作的体育精神、人际交往的能力等。

二、教学基本要求

- 1、使学生初步掌握足球运动的基本理论、基本技术，并具有一定的实战运用能力。
- 2、使学生基本掌握足球竞赛规则，基本具备从事基层足球比赛能力。
- 3、教学方法以实践技术为主。
- 4、教材的选择上，以高等教育出版社出版的教材为主。

三、教学内容及学时分配

第一章 学习足球基本功、足球的基本功和意识

本章重点：基本功的学习

第二章 学习足球的脚内侧踢球技术

本章重点：初步掌握踢球运球的基本动作；

第三章 掌握足球的踢球要领和接球意识

本章重点：踢球和接球的要点特点的熟悉

第四章 熟悉踢球技术的动作连贯熟练运用

本章重点：动作的要点难点练习

第五章学习脚背正面踢球、运球的基本功并掌握其特点和要点

本章重点：背面正面的技术练习

第六章 进行脚底停球基本训练的学习、熟悉其要点和特点

本章重点：脚底停球的技巧掌握

第七章 学习脚背内、外侧运球的基本动作

本章重点：脚背内的运球要点学习。

第八章 练习脚背正面运球技术

本章重点：脚背得运球基本功的掌握

第九章 学习脚背外侧接球基本动作

本章重点：接球技巧的熟知

第十章 学习足球的基本动作并练习足球的基本技术

本章重点：反复练习基本功并熟练掌握。

第十一章 学习原地头顶球技术

本章重点：头顶球要领和基本特点的学习

第十二章 学习点球的射门基本功

本章重点：点球射门的要领和技巧

第十三章 练习点球的射门技术

本章重点：如何更高效的射门

第十四章 学习并熟悉门将的守门的基本动作

本章重点：门将的基本动作学习和运用。

第十五章 进行两人一组点球的射门和守门练习并熟练掌握

本章重点：射门的技术和守门的技术的对比

第十六章 通过进行小组足球比赛讲解足球的规则和裁判法

本章重点：通过竞赛让学生懂得足球比赛的意义和团队的合作；熟悉比赛规则和判罚标

准

四、推荐教材及参考书目：

[1]编写组. 球类运动 篮球、排球、足球.高等教育出版社，2006.7

《篮球》课程教学大纲

课程编号：1605003

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、 教学目的和任务

通过篮球公选课程的学习，加强学生政治思想教育，认真贯彻执行教书育人的指导思想。结合篮球运动的特点，对学生进行组织性、纪律性和集体主义教育；培养学生勤学苦练、顽强、团结协作的优良品质和作风。使学生进一步掌握篮球相关理论知识，提高学生的篮球技术及身体素质。

二、 教学基本要求

（一）教学要求：

（1）在保证本课程教学的科学性和系统性的前提下，着重突出篮球运动技战术的规范性和准确性，有关本课程的基本概念、基本知识和基本技能，作为教学的重点内容，要求学生牢固掌握并较为熟练的掌握。

（2）教师坚持四项基本原则，贯彻党的教育方针，认真执行院有关教学文件的管理规定，严于律己，严格要求，严格管理。体现以人为本的精神，努力创造和谐、向上的教学环境。

（3）发挥教师主导作用，认真执行体育教育专业本科教学工作计划，制定好本课程教学计划、进度，书写好每次课教案及撰写理论讲稿，备好和上好每一堂课。

（4）坚持教学的启发性，力求做到少而精，突出重点，并将培养学生分析问题和解决问题放在重要位置。

（二）教学重点：篮球基本技术要领和动作规范性、准确性和熟练性的掌握。

（三）教学方法：教学以理论讲授和实践讲解相结合，本课程教学主要通过课堂集体讲授、学生讨论、实践操作、课外阅读、课下自我练习和完成作业等形式完成。

三、 教学内容及学时分配

第一章 篮球运动概述（2学时）

一、篮球运动的起源和发展

二、篮球运动的特点与价值

三、我国篮球运动简况

四、现代篮球运动的发展趋势

教学要求：掌握篮球运动发展历程和规律

教学重点：对现代篮球运动发展方向和规律的把握

教学难点：现代篮球发展规律的认识

第二章 篮球技术理论分析（2学时）

- 一、移动技术
- 二、运球技术
- 三、传、接球技术
- 四、投篮技术
- 五、持球突破
- 六、个人防守
- 七、抢篮板球技术

教学要求：掌握篮球基本技术动作要领理论分析

教学重点：基本技术动作要领

教学难点：篮球基本技术要领分析

第三章 篮球技术训练（32 学时）

- 一、移动技术
- 二、运球技术
- 三、传、接球技术
- 四、投篮技术
- 五、持球突破
- 六、个人防守
- 七、抢篮板球技术

教学要求：初步掌握篮球基本技术要领和动作规范

教学重点：以移动、运球、传接球、投篮技术作为讲授重点，理论讲解与实践相结合，合理安排各教学内容的授课顺序

教学难点：运球、传球和投篮动作的规范性和准确性

学时分配

部分	教学内容	教学时数	教学形式	百分比
理论部分	篮球运动概述	2	课堂讲授	20%
	篮球技术理论分析	2		

实 践 部 分	移动技术	4	教学实践	80%
	传接球技术	4		
	投篮技术	4		
	运球技术	6		
	持球突破	6		
	个人防守	6		
	抢篮板球技术	2		
总 计	36			

四、推荐教材及参考书目

- [1]王家宏主编.球类运动——篮球.北京：高等教育出版社，2001
- [2]李洪亮.篮球.山东大学出版社，2001.6
- [3]潘祥 韩冰.篮球教学.北京体育大学出版社，2005.1

《瑜伽》课程教学大纲

课程编码：1605004

课程总学时 / 学分：36 / 2（其中理论 4 学时，实践 32 学时）

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务：

1.通过瑜伽教学，使学生较系统地掌握瑜伽的基础理论，瑜伽姿势、呼吸与调息、冥想等内容。使学生的协调、柔韧、耐力、速度、平衡等身体素质全面提高。2.通过瑜伽教学，把呼吸运动与体位法相结合，直接对内部器官和系统加以按摩和运动，激活人体能量，常保身体健康与精神旺盛，使人的身心与智慧逐渐进入一个洒脱自如的新境界。培养学生对瑜伽运动的兴趣，并能根据要求对姿势进行选编动态组合，提高学生自我锻炼的能力，为终身体育奠定良好的基础。根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，并结合我校的实际情况开设瑜伽课称。

二、教学基本要求

1.通过瑜伽教学，使学生较系统地掌握瑜伽的基础理论，瑜伽姿势、呼吸与调息、冥想等内容，使学生的协调、柔韧、耐力、速度、平衡等身体素质全面提高。2.通过学习，把呼吸运动与体位法相结合，直接对内部器官和系统加以按摩和运动，激活人体能量，常保身体健康与精神旺盛，使人的身心与智慧逐渐进入一个洒脱自如的新境界。

教学课程着重于瑜伽理论及上课的实操能力，向学生教授瑜伽基本体位技巧及理论知识。瑜伽是目前最时尚的有氧运动，位居健身行业的首位，深受都市人群的青睐。合格的瑜伽教练必须将瑜伽理论与瑜伽体位相结合，贯穿于整个训练计划，并根据锻炼人群的不同情况，编排不同的针对性课程。本课程在培训过程中安排瑜伽教学指导实习，增强实践上课运用能力，让学生掌握如何设计合适、安全及多变化的瑜伽健体班，提高与授课对象的互动及教学技巧。

三、教学内容及学时分配

理论部分（4 学时）

第一章 瑜伽运动概述

第二章 瑜伽练习的准备和要求

第三章 瑜伽运动的教学与考核

第四章 瑜伽运动的饮食要求

教学要求：通过瑜伽教学，使学生较系统地掌握瑜伽的基础理论；

教学重点：瑜伽的历史及功效；

教学难点：瑜伽的注意事项及营养。

实践部分（32 学时）

第五章 瑜伽运动的调息

第六章 瑜伽运动的入定

第七章 瑜伽运动的体位

第八章 瑜伽运动的冥想

教学要求：1.通过瑜伽教学，使学生较系统地掌握瑜伽姿势、呼吸与调息、冥想等内容，使学生的协调、柔韧、耐力、速度、平衡等身体素质全面提高。2.通过学习，把呼吸运动与体位法相结合，直接对内部器官和系统加以按摩和运动，激活人体能量，常保身体健康与精神旺盛，使人的身心与智慧逐渐进入一个洒脱自如的新境界。

教学重点：常用体位的关键及注意事项

教学难点：把呼吸运动与体位法相结合，

四、推荐教材及参考书目

[1] 冯永丽主编.普通高校瑜伽课程教材（第一版）.南开大学出版社,2009.10.1

[2] 美梓主编.瑜伽与冥想（第1版）.北京联合出版公司,2013.11、2015.12

[3]（印度）阿密特 阿亚编著.瑜伽的真实(第一版).北京艺术与电子科学出版社,2006.12

《交谊舞》课程教学大纲

课程编号：1605007

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

使学生增强社交能力，提高社交意识，懂的基本的社交礼仪常识，掌握交谊舞锻炼身体的方法，养成自觉锻炼的习惯。通过体育教学手段使学生掌握常用的集中交谊舞的基础知识和基本技能，培养学生的自我表现能力、社交能力、实践能力、创造能力和审美能力。

二、教学基本要求

交谊舞是以健康、娱乐为一体的休闲体育项目。交谊舞是一种人体文化，一种动态的非语言文字的人体健康文化。该课程开设为即将踏入社会的大学生从身体上、社交上、人际交往上、自身形体上都会受到非常大的收获。提高自身人文素质和身体素质。

享受曼妙的舞姿，花式中的艺术内涵，从而达到增进健康、提高能力、美化形体、培养舞技和陶冶情操的目的。使学生具有将康德身体、健美的形体、良好的姿态、高雅气质和风度。使学生掌握交谊舞的基本理论知识、基本元素和制定步法。

三、教学内容及学时分配

第一部分：慢三步基本步法（一）（2学时）

教学要求：学习慢三步基本步的前四种：前进步、后退步、左转步、右转步。要求熟练掌握这四种基本步法。

教学重点：前进步、后退步、左转步、右转步的跳法。

教学难点：两两协调配合时本部分的难点。

第二部分：慢三基本步法（二）（2学时）

教学要求：学习基本步法的第五、六种：前进侧行位、右外侧后退位侧行步。要求学生掌握其步骤要领，用心聆听音乐、合上节拍、动作到位、步法正确。

教学重点：前进侧行位、右外侧后退位侧行步的基本跳法。

教学难点：基本步法（一）与（二）的相互转换。

第三部分：慢三步基本步法（三）（2学时）

教学要求：学习基本步法中的第七种前进交叉步和第八种后退交叉步。要求动作准确，身体方向明确，身体相对放松。

教学重点：基本舞步的跳法。

教学难点：身体随步法的转换而转换方向。

第四部分：慢三步基本步法（四）（2学时）

教学要求：熟练掌握基本步的第九种：侧行追步。第十种：右外侧后退步追步。明确一拍中步子数目和不法的缓急。

教学重点：侧行追步和右外侧后退追步的具体跳法。

教学难点：身体保持相对放松的状态下协调的舞蹈。

第五部分：慢三步花样舞步（一）（2学时）

教学要求：通过授课使学生熟练掌握花样舞步的侧行分式左转步、外侧右转步。要求动作标准、节奏准确、舞姿优美、协调配合。

教学重点：两种舞步的跳法。

教学难点：外侧右转步。

第六部分：慢三花样舞步（二）（4学时）

教学要求：通过对两种舞步：并肩位置互换、侧行波浪步、侧行冲浪步的学习使学生熟练掌握舞步的具体要求，能够身体相对放松挺拔协调的进行舞步。

教学重点：舞步的具体跳法。

教学难点：舞步进行的方向变化。

第七部分：慢三花样舞步（三）（4学时）

教学要求：熟练掌握轴心转、移动换位转、定点造型三种花样舞步。

教学重点：三种舞步的跳法。

教学难点：轴心转、易懂换位转。

第八部分：慢三步基本步法与花样舞步的组合（2学时）

教学要求：在前面所学基本舞步和花样舞步的基础上，降两类舞步相互穿插，组合在一起，伴随音乐自如的进行舞蹈。

教学重点：各种舞步的熟练掌握。

教学难点：慢三各种舞步之间自然的转换。

第九部分：慢四步基本步法（一）（2学时）

教学要求：通过教学使学生掌握前进步、后退步、前进左横并步、后退左转并步的要领，能够配合音乐俩人协调的舞蹈。

教学重点：慢四步法的基本节奏。

教学难点：身体的控制能力训练。

第十部分：慢四基本步法（二）（2学时）

教学要求：通过授课让学生学会基本步中的右转、左转、丁交叉步。要求熟练掌握动作要领，节奏准确，动作与音乐融为一体，两人配合默契。

教学重点：三种步法的基本跳法。

教学难点：拉丁交叉步的动作学习。

第十一部分：慢四花样舞步（一）（4学时）

教学要求：确的完成抑制步、右旋转抑制步、左急转步、右急转步。要求动作要领熟练并且灌满音乐。

教学要求：掌握中国五声调式幼儿歌曲特点，学会为宫调式、徵调式、羽调式歌曲编配简易和声及伴奏音型。了解五声调式和弦常用的变化形式。

教学重点：四种步法的掌握。

教学难点：右旋转抑制步的学习。

第十二部分：慢四花样舞步（二）（2学时）

教学要求：学生掌握左转步、右转步的具体动作要领，能够跟上音乐、节奏准确的舞蹈两人协调的配合。

教学重点：左侧步和右侧步的具体跳法。

教学难点：花样舞步的方向的掌握。

第十三部分：慢四花样舞步（三）（4学时）

教学要求：按照动作要领的具体要求完成刷步与连续分式右转。必须做到动作节奏准确两人协调一致的舞蹈。

教学重点：两种步法的正确跳法。

教学难点：连续分式右转动作的学习。

第十四部分：慢四基本舞步与花样舞步的组合（2学时）

教学重点：基本舞步与花样舞步的熟练掌握。

教学难点：慢四各种舞步的自然转换。

四、推荐教材及参考书目

流行交际舞大全.高等教育出版社，2014.8

《武术散打》课程教学大纲

课程编号: 1605010

课程总学时/学分: 32/2

课程类别: 通识教育选修课

一、教学的目的和任务

1、本课程是以学生身体练习为手段,通过科学、合理的体育教学过程,实现增强体质、增进健康、提高素养等目标的体育课程。

2、本课程是将身体活动与思想品德教育、文化科学教育、体育技能教育、心理健康有机结合的教育过程,是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

3、为继承和发展民族文化遗产,使学生正确认识、了解散打运动,初步学习掌握散打运动的基本技术和理论,激发和培养学习兴趣。

4、充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用,通过科学、合理的武术教学和锻炼过程达到增强体质、增进健康,掌握散打运动技能,养成自觉锻炼,终身练习的习惯,全面提高身体素质,强健体魄。

二、教学基本要求

学习本课程,使学生对武术散打运动的基本知识,基本技术战术,对比赛的裁判;促进学生的身心健康发展,增加学生自觉锻炼的习惯。

三、教学内容及学时分配

(一) 散打专项理论 (2.0 学时)

教学要求:

散打运动的特点;散打竞赛的组织与裁判、散打技术分析及其战术原则;散打练习时的注意事项;健身作用及实用价值等。

教学重点:

让学生初步了解散打的发展及其特点、作用,掌握散打竞赛的组织与判罚能力,注意训练事项,保证在训练中不出现伤病等意外情况,并初步进入到学习状态。

教学难点:

散打裁判法和裁判规则的灵活运用以及散打竞赛中判罚尺度。

(二) 散打的技能 (14.0 学时)

教学要求:

让学生熟练掌握 1 基本功(正压腿 侧压腿 弓步压腿 仆步压腿 横叉 竖叉) 2 散打的基本技术(预备姿势 基本步法 基本拳法 基本腿法 基本摔法 持靶与击靶技术) 3 散打的实战(条件实战 模拟实战 实战)

教学重点:

1. 散打拳法、腿法和摔法技术，掌握正确的动作要领。
2. 掌握散打的运行规律，领悟其技击原理，并能合理运用于实战。
3. 发展专项素质，提高专项动作质量。

教学难点:

1. 散打基本素质的柔韧性练习。
2. 对散打基本动作的合理运用程度。

考核:

1. 理论随堂考核(20%)
2. 步法组合动作（每人做两种组合步法）
3. 单个拳法：左右直拳、左右摆拳、左右勾拳、左右弹拳、左右鞭拳
4. 单个腿法：左右正蹬腿、左右侧踹腿、左右鞭腿、左右勾踢腿

四、推荐教材及参考书目

叶伟.散打运动入门.人民体育出版社，2009-8-1

《健身瑜伽》课程教学大纲

课程编号：1605014

课程总学时/学分：36/2（其中理论4学时，技术28学时，复习及考核4学时）

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

《健身瑜伽》是针对全院各专业学生所开的公选课，根据学生的身心健康情况，有针对性的编出个性化教学课程，以实现瑜伽健身的目的和意义，主要表现为科学、有效、简单、愉悦身心。

教学任务通过体位法、呼吸、休息术等几大部分的讲授，让学生由浅入深、由易到难的学习和掌握瑜伽的基本理论和基本技术。体位法可以增强脊柱的弹性和身体的柔韧性，提高身体的平衡感，减除人体过多脂肪，塑造形体，增强自信力，提高集中注意力的能力；呼吸法的锻炼，直接对内脏器官和系统加以按摩，能使人的身体素质增强，提高心肺功能及免疫力；结合冥想及休息术，能让人的身心得到减压、放松，使人保持良好的心态来应对现实生活中的各种压力，从而达到身心平衡。

二、教学基本要求

要求学生学习和掌握瑜伽基本理论知识，学会全面锻炼身体的方法，防止运动损伤。从简单姿势到较难姿势，因人而异设计练习内容，要求学生将瑜伽呼吸贯穿整套练习的始终，体式、呼吸、意念三者结合，将注意力集中在伸展、扭曲、平衡的部位。要求学生具备运用瑜伽进行科学锻炼身体及健身指导的能力，在教学中注重学生实践能力、终身体育能力和审美能力的培养。将健身瑜伽在尊重生命科学的基础上，结合学生的生理、心理需求，对学生进行文化艺术修养和人文素质的教育。

三、教学内容及学时分配

第一章 瑜伽基础理论（2学时）

教学要求：通过介绍瑜伽的定义、特点与作用、锻炼原则与练习注意事项，了解瑜伽与生理学、营养学、医学、心理学等相关知识，要求学生学习和掌握基本的瑜伽理论知识。

教学重点：瑜伽的锻炼原则与练习注意事项

教学难点：瑜伽的生理学及心理学基础

第二章 瑜伽调息法（2学时）

一、瑜伽调息知识课程

二、胸式呼吸、腹式呼吸、完全瑜伽式的呼吸法

三、呼吸运用的专用引导词

教学要求：通过介绍呼吸运动的形成，使学生了解基本呼吸法、呼吸法之功效及呼吸与动作如何配合，使其掌握正确的瑜伽呼吸方法。

教学重点：瑜伽的呼吸运动

教学难点：瑜伽呼吸与动作如何配合

第三章 瑜伽体位法（一）至（四）（20 学时）

教学要求：通过学习体位法（一）至（四）套动作的变化式，让学生了解瑜伽的各种基本身体姿势，使其由易到难的学习和掌握瑜伽。

教学重点：瑜伽体位法正确的动作技法

教学难点：瑜伽呼吸与动作如何配合

第四章 瑜伽饮食法（2 学时）

教学要求：让学生了解瑜伽学说的食物分类：惰性食物、锐性食物以及变性食物，了解瑜伽科学饮食观，使其调整规范日常饮食。

教学重点：了解瑜伽科学饮食观

教学难点：培养健康的饮食习惯

第五章 冥想（2 学时）

一、语音冥想

二、静坐之功效

三、瑜伽与经络学说

第六章、瑜伽休息术（2 学时）

教学要求：通过介绍语音冥想及放松引导词，让学生结合冥想松弛法的锻炼，使其身心得到减压、放松，消除精神的抑郁紧张。

教学重点：冥想及休息术的重要性

教学难点：休息术自我引导放松法

第七章 瑜伽教学观摩（2 学时）

教学要求：通过组织学生观看瑜伽教学 VCD，提高其审美能力。

四、推荐教材及参考书目

郑先红. 瑜伽教程. 北京：高等教育出版社，2012.6

《足球》课程教学大纲

课程编号：1605023

课程总学时/学分：36/2（其中理论4学时）

课程类别：通识教育选修课

一、 教学目的和任务

作为一门通识教育选修课，本课程主要通过教学使学生产生对足球运动的兴趣，让学生了解基本的足球运动知识，掌握基本的足球技术和战术，为他们以后把足球作为一个终身健身的途径打下基础，并增强学生体质，培养吃苦耐劳的精神。

二、教学基本要求

（一）教学要求

本课程运用理论和实践相结合的原理，使学生了解足球的基本理论知识和基本技术，要求教师和学生密切配合，注重学生的实践能力，关注新技术新战术的发明情况，不断吸收最新科研成果，突出重点难点，运用灵活多样的教学方法，培养学生的综合能力。

（二）教学重点：足球基本技术

（三）教学方法

教学以理论讲授和实践讲解相结合，在理论部分主要以课堂面授的讲解法、演示法、探究法运用现代多媒体等教学道具为中介进行教学。在实践教学中，以完整教学法、分解教学法、渐进教学法、示范教学法等多种教学方法相结合来教授足球技术、战术。

三、教学内容及学时分配

（一）教学内容

第一章：足球运动的起源与发展（2学时）

教学要求：通过教学使学生了解足球运动发展的概况和今后足球运动发展趋势。

教学重点：足球运动的起源。

教学难点：足球运动的特点与作用。

第二章：足球技术（18学时）

教学要求：通过教学使学生基本掌握脚背正面颠球、脚背正面、脚内侧、脚背内侧、脚背外侧运球；脚背正面、脚内侧踢球和脚内侧接球；头顶球和掷界外球技术。

教学重点：运球、踢球、接球的动作要领。

教学难点：比赛中运用各项技术。

第三章：守门员技术（2学时）

教学要求：通过教学使学生了解守门员的接球、扑球、发球技术。

教学重点：守门员接球的手型和倒地扑球。

教学难点：倒地扑球动作的整个过程。

第四章：射门（4学时）

教学要求：通过教学使学生基本掌握脚内侧、脚背正面射门技术。

教学重点：射门时脚法的控制和角度。

教学难点：比赛中射门技术的使用。

第五章：足球战术（4学时）

教学要求：通过教学使学生掌握基本的个人进攻战术和个人防守战术。

教学重点：个人战术的要求。

教学难点：个人战术在比赛中的运用。

第六章：足球竞赛规则（2学时）

教学要求：通过教学使学生链接基本足球场地的各条线、各个区域的规则要求。

教学重点：足球场各区域的要求。

教学难点：比赛中合理运用各区域规则。

第七章：比赛（4学时）

教学要求：学生在比赛中基本能够运用所学到的技术。

教学重点：在比赛中技术的使用。

教学难点：合理的使用所学的技术。

（二）学时分配

部分	教学内容	教学时数	教学形式	百分比
理论部分	足球运动的起源与发展	2	课堂讲授、 观看录象等	11.1%
	足球竞赛规则	2		
实践部分	足球技术	18	教学实践课	88.9%
	守门员技术	2		
	射门	4		
	足球战术	4		
	教学比赛	4		
总计		36		

四、推荐教材及参考书目

王崇喜. 球类运动—足球（第三版）. 高等教育出版社，2014.7

《网球》课程教学大纲

课程编号：1605024

课程总学时/学分：32/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

网球运动是一项优雅而激烈的运动，自诞生以来深受人们的喜爱，网球运动风靡全世界，为世界第二大球类运动。它对人身身体方面如速度、耐力、协调、柔韧、节奏感以及心理方面如专注度、判断力、毅力、抗压能力等有很高的要求，它会让人在全身发力获得一分后有强烈的成就感，一旦喜欢上这项运动它会伴随人一生。

本课程以网球运动中的发球、正反手击球、移动步法、规则裁判法以及基本理论知识为主要教材。通过教学使学生掌握较为系统的网球基本技术、技能和理论知识，培养对网球运动的兴趣和爱好，并以此为锻炼身体的手段，为终身体育奠定基础。

二、教学基本要求

（一）培养学生喜爱网球运动，积极参与网球教学和课外体育活动，基本形成自觉锻炼身体习惯和终身的意识。

（二）掌握网球运动的基本技术和战术，提高自己的运动能力，引导大学生网球入门，了解网球基本知识，基本比赛规则，能够科学的锻炼身体，掌握几种常见运动创伤的处置方法

（三）通过网球的学习和锻炼，逐步提高体育文化和道德修养，关心集体，乐于助人，人际关系和谐，具有寻求他人和集体支持的能力，形成适应社会的生活方式。

三、教学内容及学时分配

第一章 网球的准备姿势和东方式正手握拍 课时：2

教学要求：熟练掌握网球的准备姿势和东方式正手握拍

教学重点：准备姿势和东方式握拍方法

教学难点：东方式握拍方法

第二章 学习正手击球技术 课时：2

教学要求：初步掌握正手击球技术

教学重点：正手击球技术

教学难点：正手击球发力顺序

第三章 复习正手击球技术 学习双手反手击球 课时：2

教学要求：初步掌握反手击球技术

教学重点：基本掌握反手击球技术

教学难点：准确判断来球位置

第四章 复习反手击球技术 学习下手发球技术 课时：2

教学要求：初步掌握下手发球技术

教学重点：基本掌握双反技术

技术难点：下手发球的协调用力

第五章 复习正反手击球 学习上手发球技术 课时：2

教学要求：初步掌握上手击球技术

教学重点：上手发球技术

教学难点：上手发球用力顺序

第六章 复习正、反手击球技术、上手发球技术 课时：2

教学要求：进一步熟练掌握正反手击球技术和上手发球技术

教学重点：正反手技术

教学难点：上手发球

第七章 学习正手斜线击球技术 课时：2

教学要求：初步掌握正手斜线击球

教学重点：正手斜线击球

教学难点：站位

第八章 正反手结合击球技术 课时：2

教学要求：进一步掌握正反手击球技术

技术重点：正反手击球

技术难点：球的预判

第九章 复习正反手结合击球技术 课时：2

教学要求：较熟练掌握正反手击球技术

教学重点：正反手击球的连贯性

教学难点：脚步移动

第十章 学习反手击斜线球 课时：2

教学要求：初步掌握双反斜线击球技术

教学重点：双反斜线击球

教学难点：脚步站位和移动

第十一章 学习正手击上旋球和交叉步技术 课时：2

教学要求：初步掌握正手上旋球技术

教学重点：交叉步技术

教学难点：来球判断

第十二章 复习反手击球和交叉步 课时：2

教学要求：熟练运用双反击球技术

教学重点：双反击球技术

教学难点：交叉步与击球技术的结合

第十三章 复习正反手击球 教学比赛 课时：2

教学要求：熟练掌握正反手击球技术

教学重点：正反手击球

教学难点：脚步移动和击球结合

第十四章：教学比赛 课时：2

教学要求：合理使用各项技术

教学重点：正反手击球

教学难点：脚步移动

第十五章 脚步移动和击球结合 课时：2

教学要求：合理使用各项技术

教学重点：正反手击球

教学难点：脚步移动

第十六章 考试 课时：2

四、推荐教材及参考书目

陶志翔.网球运动教程.北京体育大学出版社, 2007年11月

《健身操》课程教学大纲

课程编号：1605031

课程总学时/学分：36/2（理论 2 学时；实践 34 学时，其中包括考试、机动学时）

课程类别：通识教育选修课

一、 教学目的和任务

健身操是融体操、音乐、舞蹈于一体，追求人体健康与美并以有氧练习为基础的运动项目，具有体育、舞蹈、音乐、美育等多种社会文化功能。健身操的运动形式是人们根据需要而人为地创造动作去进行练习，可以科学地通过改变身体姿势、动作方向、动作路线、动作频率、动作速度和动作的节奏来进行调节，以达到增强体质、愉悦身心的目的。

通过课程学习及实际训练，使学生了解健身操的特点及分类，了解健身操的规则与裁判方法；系统掌握健身操的基本知识与技能；培养正确体态，提高身体协调性及识别音乐节奏的能力；掌握白金级健身操的动作要领，能较熟练地完成整个套路；基本掌握创编健身操套路动作的原则与方法，从而提高学生参与健身操活动的积极性及获得较好的锻炼效果，达到增进健康、激发活力。

二、教学基本要求

（一）教师应钻研教学大纲、教材及主要参考书、认真备课，突出教学的重点；

（二）运用讲解法、示范法等对教材基本内容进行讲解学习，注重动作的形象描述。及时发现学生练习中所出现的易犯错误，及时纠错，并对动作做更通俗易懂的解释，帮助学生动作学习。

（三）教师要熟悉教育规律，研究学生的心理特点，为保证学生学习提供优质的教学服务；

（四）采取形式多样的教学方式或组织形式，如健身操的创编、技术或套路动作的比赛，提高学生的学习积极性，同时时刻牢记教学的安全性；

（五）教师要不断学习、借鉴、掌握本学科新知识，并融会贯通地运用到教学中。

三、教学内容及学时分配

第一讲 健身操理论（2 学时）

（一）健身操的基本知识

1 健身操的起源与发展；2 健身操的分类与特点

（二）健身操的创编原则与方法

（三）健身操的规则和裁判简介

教学要求：通过了解健身操的起源与发展、分类与特点等理论知识的学习，使学生对健身操有个初步的认识，明确学习健身操的目的与意义。

教学重点：健身操的基本知识

教学难点：健身操套路组合的创编原则与方法

第二讲 健身操基本姿态与白金级健身操规定动作第一节（2学时）

（一）基本姿态

1 基本站立姿势；2 手臂与手型；3 头颈姿态

（二）白金级健身操规定动作第一节

教学要求：熟练掌握健身操基本姿态；基本掌握白金级健身操规定动作第一节。

教学重点：白金级健身操规定动作第一节

学难点：向前走扭动时的顶跨用力动作

第三讲 健身操基本步伐与白金级健身操规定动作第二节（2学时）

（一）基本步伐

1 弹动；2 踏步；3 侧并步；4 交叉步

（二）白金级健身操规定动作第二节

教学要求：熟练掌握健身操基本步伐；基本掌握白金级健身操规定动作第二节。

教学重点：白金级健身操规定动作第二节

教学难点：腿部的顶跨扭动动作及落脚点的准确性

第四讲 复习白金级健身操规定动作第一、二节（2学时）

教学要求：积极练习所学动作，尤其是不同小节之间的衔接要自然。

教学重点：教师带练与学生分组自练；及时发现问题，集体讲解纠错或单独纠错。教学难点：错误动作的原因分析及合理的纠错方法

第五讲 健身操基本步伐与白金级健身操规定动作第三节（2学时）

（一）基本步伐

1 一字步；2 V字步；3 小马跳；4 迈步移重心

（二）白金级健身操规定动作第三节

教学要求：熟练掌握健身操基本步伐；基本掌握白金级健身操规定动作第三节。

教学重点：白金级健身操规定动作第三节

教学难点：最后一小节摆腿动作的协调用力

第六讲 健身操基本步伐与白金级健身操规定动作第四节（2学时）

（一）基本步伐

1 跑跳；2 开合跳；3 吸腿；4 点地

（二）白金级健身操规定动作第四节

教学要求：熟练掌握健身操基本步伐；基本掌握白金级健身操规定动作第四节。

教学重点：白金级健身操规定动作第四节

教学难点：前后快速点地时身体的协调放松

第七讲 复习白金级健身操规定动作第一至四节（2学时）

教学要求：积极复习动作，尤其是不同小节之间的衔接要自然；注意音乐节奏。

教学重点：教师带练与学生分组自练；及时发现问题，集体讲解纠错或单独纠错。

教学难点：错误动作的原因分析及合理的纠错方法

第八讲 健身操基本步伐与白金级健身操规定动作第五节（2学时）

（一）基本步伐

1 后踢腿跑；2 踢腿跳；3 弓步跳；4 弹踢腿

（二）白金级健身操规定动作第五节

教学要求：熟练掌握健身操基本步伐；基本掌握白金级健身操规定动作第五节。

教学重点：白金级健身操规定动作第五节

教学难点：手臂动作在频繁变换中的流畅衔接

第九讲 白金级健身操规定动作第六节（2学时）

教学要求：前五节动作衔接较流畅，动作技术较准确；基本掌握白金级健身操规定动作第六节。

教学重点：白金级健身操规定动作第六节

教学难点：原地小幅度复杂动作身体重心上下移动的节奏控制

第十讲 复习白金级健身操规定动作第一至六节（2学时）

教学要求：积极复习动作，争取动作熟练，尤其是不同小节之间的衔接要自然；注意音乐节奏，身体姿态较好。

教学重点：教师带练与学生分组自练；及时发现问题，集体讲解纠错或单独纠错。

教学难点：错误动作的原因分析及合理的纠错方法

第十一讲 白金级健身操规定动作第七节（2学时）

教学要求：前六节动作衔接较流畅，动作规范有力；基本掌握白金级健身操规定动作第七节。

教学重点：白金级健身操规定动作第七节

教学难点：快速抬腿和踢腿时支撑腿的协调用力

第十二讲 复习白金级健身操规定动作第一至七节（2学时）

教学要求：积极复习动作，尤其是不同小节之间的衔接要自然；动作协调，自然流畅有力度。

教学重点：教师带练与学生分组自练；及时发现问题，集体讲解纠错或单独纠错。

教学难点：错误动作的原因分析及合理的纠错方法

第十三讲 白金级健身操规定动作第八节（2学时）

教学要求：前七节动作衔接较流畅，动作规范有力；基本掌握白金级健身操规定动作第八节。

教学重点：白金级健身操规定动作第八节

教学难点：腿部的顶跨扭动动作及手臂造型的准确性

第十四讲 复习白金级健身操规定动作套路（2学时）

教学要求：积极复习全套动作，动作协调，自然流畅有力度，与音乐的配合较好。教学重点：教师带练与学生分组自练；及时发现问题，集体讲解纠错或单独纠错。

教学难点：错误动作的原因分析及合理的纠错方法

第十五讲 复习白金级健身操规定动作套路（2学时）

教学要求：积极复习全套动作，动作熟练、规范、有力度，身体姿态好，有较强的表现力，动作与音乐协调一致。

教学重点：教师带练与学生分组自练；及时发现问题，集体讲解纠错或单独纠错。

教学难点：错误动作的原因分析及合理的纠错方法

第十六讲 考试：白金级健身操规定动作套路（2学时）

第十七讲 考试：白金级健身操规定动作套路（2学时）

第十八讲 机动（2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1] 刘晶 刘燕 李彦.大学体育系列教材——健美操.体育舞蹈.形体训练[M].安徽大学出版社,2005年8月.

[2] 马鸿滔.现代健美操训练方法[M].北京体育大学出版社,2006年7月.

《普拉提塑身运动》课程教学大纲

课程编号：1605033

课程总学时/学分：36/2（其中理论4学时，技术28学时，复习及考核4学时）

课程类别：通识教育选修课

一、 教学目的和任务

普拉提是一种舒缓全身肌肉及提高人体躯干控制能力的课程，通过教授普拉提基础知识和基本动作，以及实施教学时常用的教学方法，为学生科学健身提供有效的教学指导。任务是掌握普拉提的身体训练原理，理解身体“核心”的概念，寻找人体的骨骼排列和脊柱的中立位，通过学习普拉提初级及中级动作组合，有目的地针对腹肌、髂肌群、肩、背等部位的肌肉训练，从而达到减肥塑形、纠正身体姿态、预防运动损伤、改善大学生的身心健康状况。其训练方式是遵循运用自身体重、多次数、小重量以及冥想的运动原则，呼吸方式为鼻吸口呼，简单易学，动作舒缓。

二、 教学基本要求

要求学生学习和掌握一定的普拉提基本理论知识，从初级动作到中级动作，由易到难掌握训练方法及练习内容，使学生学会全面锻炼身体的方法，防止运动损伤的发生；在教学中注重学生实践能力、终身体育能力和审美能力的培养，使学生具备运用普拉提进行科学身体锻炼及健身指导的能力。将普拉提在尊重生命科学的基础上，结合生理、心理需求，对学生进行文化艺术修养和人文素质的教育。

三、 教学内容及学时分配

（一）理论部分（4学时）

第一章 普拉提概述

第一节 普拉提运动的概念

第二节 普拉提训练法及基本训练原则

教学要求：要求掌握普拉提训练法及基本训练原则

教学重点：掌握骨盆及脊椎的中立位置

教学难点：理解肋间呼吸的呼吸方法

第二章 初级普拉提课观赏，观看初级普拉提课的录像

教学要求：要求学生理解整堂普拉提课的编排原则

教学重点：普拉提课的流畅性

教学难点：动作与动作之间的衔接

（二）技术部分（28学时）

1、初级动作（一）（8学时）

（1）骨盆卷动、仰卧脊椎旋转、胸部抬起、胸部抬起并旋转、单/双腿抬起、一百次预

备式、卷曲上提、腿划圈、滚动如球、脊椎伸展、腿侧提、基本背伸展

教学要求：要求动作的准确性

教学重点：运用核心区域发力完成动作

教学难点：动作与动作之间呼吸顺序的转换，保持骨盆中立位

2、初级动作（二）（8学时）

（1）一百次、双腿伸展、单腿伸展、腹斜肌单腿交叉伸展、锯式练习、坐姿脊椎旋转、开瓶式旋转、单腿踢、猫式伸展、前置支撑、后置支撑、海狮式滚动练习

教学要求：要求动作的准确性

教学重点：运用核心区域发力完成动作

教学难点：动作与动作之间呼吸顺序的转换，

3、中级动作（12学时）

（1）腘绳肌伸拉、超越卷动、分腿摇摆（预备式）、肩桥（预备式）、侧踢、双腿踢、泳式练习、摇动（预备式）、单腿前拉、向上伸展、单腿后拉、T式大挑战（预备式）、肩桥加抬腿、平板支撑加抬腿、侧板支撑

教学要求：因人而异选择中级动作，防止受伤

教学重点：运用正确肌肉进行练习及动作的控制

教学难点：动作的标准性

（三）复习及考试（4学时）

四、推荐教材及参考书目

普拉提双语教材.北京：北京体育大学出版社，2011.5

《有氧踏板操》课程教学大纲

课程编号：1605034

课程总学时/学分：36/2（其中理论6学时，实践30学时）

课程类别：通识教育选修课

一、 教学目的和任务

有氧踏板操(Step Aerobics)，1968年起源于美国，并很快风靡世界。踏板操作为一种有氧踏板操的形式，在国际上日益成为较时尚的健身、减肥运动。其原因主要是踏板操最根本的运动原理，是把体能测试中的台阶练习与有氧踏板操的步伐成为组合动作，在特定的踏板上进行练习。

有氧踏板操是把有氧踏板操的动作和步伐放在踏板上完成，因此，它具备了有氧踏板操的所有特点，同时由于大部分动作是在踏板上完成，所以能更有效地改善健身者的协调性，这些踏板的高度是可以调节，健身者能够根据自身情况选择不同高度，一般来讲，高度越高强度越大。有氧踏板操主要是在踏板上上下移动，跳跃性动作相对较少，自然造成各下肢关节具有明显的屈伸和缓冲，这样就能够大大减轻对各关节的冲击，最大程度上避免了有氧踏板操造成的运动损伤。

由于在练习有氧踏板操的时候要克服重力作用，所以完成同样动作，有利于心肺功能的提高。由于踏板是一个立体物，有高度、长度、宽度，所以利用它进行练习时，就不能像在平地上一样随心所欲。通过长期踏板练习将帮助我们提高方位感的能力。在完成所有上、下踏板的动作中，对腿和臀部的塑形作用。

二、教学基本要求

有氧踏板操课堂上注重对教学技能和指导技巧的学习与实践，通过课内学习与课外拓展自学相结合，进行课内外的教学、领操实习及创编，提高学生的基本技能与水平；以小组为单位进行学习、创编等活动，加强相互协作，取长补短，共同提高。

有氧踏板操是潍坊学院的一门通识教育选修课程，学习和掌握有氧踏板操的基本技术和基本技能，使全身的各个关节都能得到充分的活动，使各部位的肌肉得到均衡的发展，能全面发展柔韧、力量、协调、灵巧等身体素质，因此无需专门的先修课程，适合大部分在校学生学习。

三、教学内容及学时分配

第一部分 理论部分（6学时）

教学要求：

1) 介绍有氧踏板操的起源、发展、变化情况，详细讲述有氧踏板操的功能，及练习有氧踏板操的相关注意事项。

2) 讲授有氧踏板操的基本术语和基本动作

3) 简要介绍有氧踏板操的音乐及创编

教学内容:

- 1) 有氧踏板操概述 (1 学时)
- 2) 有氧踏板操基本动作 (3 学时)
- 3) 有氧踏板操的创编与音乐 (1 学时)
- 4) 有氧踏板操比赛组织与规则介绍 (1 学时)

第二部分 技术部分 (28 学时)

教学要求:

- 1) 有针对性地进行专项素质练习
- 2) 练习有氧踏板操的基本动作及队形
- 3) 成套动作教学和练习
- 4) 有氧踏板操的创编及练习

教学内容:

- 1) 专项素质练习 (2 学时)
- 2) 有氧踏板操基本动作及队形 (12 学时)
- 3) 有氧踏板操组合和成套动作 (12 学时)
- 4) 个人创编组合动作 (1 学时)
- 5) 集体成套动作创编 (1 学时)

第三部分考试 (2 学时)

四、推荐教材及参考书目

[1]肖光来.健美操.人民体育出版社出版, 2004

[2]黄宽柔 姜桂萍.健美操、体育舞蹈.高等教育出版社出版, 2006

[3]黄宽柔 周建设.健美操、团体操.广西师范大学出版社, 2000

《排球》课程教学大纲

课程编号：1605038

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、 教学目的和任务

通过本课程的学习，使学生基本了解排球运动的基本理论知识；初步掌握排球运动的主要技术和战术，并在比赛中能初步运用；掌握排球竞赛的组织方法，学会欣赏、参与排球运动活动。初步了解并能够欣赏沙滩排球、软式排球。

二、教学基本要求

本课程运用理论和实践相结合的原理，以排球的基本技术和战术的学习为手段让学生掌握一门锻炼身体、愉悦心理、增进健康的方法。要求教师和学生密切配合，注重学生的实践能力，不断吸收最新科研成果，突出重点难点，运用灵活多样的教学方法，培养学生的学习和爱好。

三、教学内容及学时分配

第一章 排球运动简介及发展（2 学时）

教学要求：通过本部分教学使学生对排球运动有一概括了解，重点讲授排球运动的现状、发展趋势和中国对世界排球运动的贡献

教学重点：排球运动的起源与发展和现代排球运动的格局与趋势。

教学难点：现代排球运动的发展趋势。

第二章排球基本技术教学（14 学时）

教学要求：通过学习，使学生了解各项技术的分类，动作方法，动作要领，教学顺序，教学步骤，常犯错误及纠正。重点为常用技术即传、垫、扣、发、拦网等技术

教学重点：排球传、垫、扣、发、拦网等技术的动作要领、和易犯的错误纠正。

教学难点：正面双手垫球、正面双手传球、扣球鞭打等技术的教学。

第三章 排球基本战术教学（10 学时）

教学要求：通过学习，使学生初步了解排球运动的主要战术，重点讲解与学生水平相当的战术，初步了解主要战术的教学步骤

教学重点：“中一二”接发球和“边一二”接发球进攻战术以及“心跟进”与“边跟进”防守战术的教学。

教学难点：“边一二”接发球进攻战术、“边跟进”防守战术的教学。

第四章 排球竞赛工作（4 学时）

教学要求：通过本讲学习使学生初步掌握排球比赛的组织工作，重点讲解单循环制的编排、赛程安排和成绩计算。

教学重点：单循环制的编排、赛程安排和成绩计算。

教学难点：单循环制的编排、赛程安排和成绩计算。

考核 （2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]黄汉升.排球（第一版）.高等教育出版社，2006.6

[2] 白海波.现代排球教程.辽宁民族出版社，2003.5

[3] <http://volleyball.org.cn> （中国排球协会官方网站）

《身体平衡》课程教学大纲

课程编号：1605042

课程总学时/学分：36/2（其中理论4学时，技术28学时，复习及考核4学时）

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

身体平衡是针对全院各专业学生所开的公选课。根据学生的身心健康情况，有针对性的编出个性化教学课程，以实现身心平衡的目的和意义，主要表现为科学、有效、简单、愉悦身心。在轻柔的音乐中，配合呼吸舒展身体，要求平衡、柔韧与核心的稳固。动静结合，追求身心交融和放松是课程的特色。能消除精神的抑郁紧张，使学生保持良好的心态来应对生活中的各种压力。

二、教学基本要求

要求学生学习和掌握一定的健身理论知识，从太极热身、瑜伽伸展到核心塑造，由易到难，使学生学会全面锻炼身体的方法，防止运动损伤的发生。身心平衡是课的重点，时刻提醒学生将姿势、呼吸、意念三者相结合，将注意力集中在伸展、扭曲、平衡的部位，让学生在陶冶情操、净化心灵、发展身心健康的愉悦活动中得到优雅气质和风度的培养。在教学中注重学生实践能力、终身体育能力和审美能力的培养，使学生具备运用所学知识进行科学的身体锻炼的训练工作及健身指导的能力。

三、课程内容及课时分配

第一章 身体平衡基础理论（4学时）

一、太极部分

二、瑜伽部分

三、普拉提部分

教学要求：通过介绍太极、瑜伽、普拉提的起源与定义、特点与作用、锻炼原则与练习注意事项，了解生理学、营养学、医学、心理学等相关知识，让学生较系统全面的学习和掌握一定的基本理论知识。

教学重点：太极、瑜伽、普拉提理论的概念

教学难点：意念的控制及呼吸的调控

第二章 太极热身（2学时）

一、基本动作串联

二、呼吸法

教学要求：身体重心的控制

教学重点：各关节的热身

教学难点：动作、呼吸及音乐的配合

第三章 瑜伽体位学习（12 学时）

一、瑜伽体位法（一）（4 学时）

二、瑜伽体位法（二）（4 学时）

三、瑜伽体位法（三）（4 学时）

教学要求：通过学习体位法（一）至（三）套动作的变化式，让学生了解瑜伽的各种基本身体姿势，使其由易到难的学习和掌握瑜伽。

教学重点：瑜伽体位法正确的动作技法

教学难点：瑜伽呼吸与动作如何配合

第四章 普拉提体位学习（14 学时）

一、普拉提初级体位（6 学时）

二、普拉提中级体位（8 学时）

教学要求：要求动作的准确性

教学重点：运用核心区域发力完成动作

教学难点：动作与动作之间呼吸顺序的转换，保持骨盆中立位

第五章 复习及考核：4 学时

四、推荐教材及参考书目

[1]郑先红.瑜伽教程.北京：高等教育出版社，2012.6

[2]普拉提双语教材.北京：北京体育大学出版社，2011.5

《综合有氧塑身》课程教学大纲

课程编号：1605043

课程总学时/学分：36/2（其中理论4学时，技术学习28学时，复习及考核4学时）

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

综合有氧塑身是针对全院各专业学生所开的公选课。此课程具有“有氧运动”特点，即在音乐的伴奏下、能够锻炼全身，运动强度适中，有利于心肺功能和肌肉力量的逐步增强，同时确保营养素的需氧呼吸，以实现有氧健身的目的。课程内容包括瑜伽、普拉提、各种有氧舞蹈等，主要表现为科学、有效、简单、愉悦身心。

二、教学基本要求

要求学生学习和掌握有氧健身的理论知识。从瑜伽伸展到普拉提核心塑造再到各种有氧舞蹈的学习，由易到难，使学生学会全面锻炼身体的方法。有氧健身是课的重点，合理安排课程的内容，控制运动强度，让学生在陶冶情操、净化心灵、发展身心健康的愉悦活动中得到优雅气质和风度的培养。在教学中注重学生实践能力、终身体育能力和审美能力的培养，使学生具备运用所学知识进行科学的身体锻炼的训练工作及健身指导的能力。

三、教学内容及学时分配

第一章 有氧运动基础理论（4学时）

教学要求：通过介绍有氧运动的定义、特点与作用、锻炼原则与练习注意事项，了解与课程相关的生理学、解剖学、运动医学、心理学等相关知识，要求学生学习和掌握有氧健身基本理论知识。

教学重点：有氧健身的锻炼原则与练习注意事项

教学难点：有氧运动的生理学及解剖学原理

第二章 针对身体各部位的瑜加拉伸法（8学时）

一、针对头颈及上肢拉伸

二、针对躯干的拉伸

三、针对骨盆区域的伸展

四、针对大腿前后左右四面肌群的伸展

教学要求：肌肉拉伸前进行简单的热身；一般都采用静态下的拉伸，所谓静态的拉伸就是保持一个姿势静止不动；对各部位肌肉拉伸的动作需要保持15秒以上；拉伸肌肉的强度保持有轻微的酸痛感即可。

教学重点：正确的拉伸方法

教学难点：瑜伽呼吸与动作配合，更好伸展身体

第三章 普拉提核心塑造法（8学时）

- 一、针对上肢的力量练习
- 二、针对躯干的力量练习
- 三、针对骨盆区域的力量练习
- 四、针对大腿前后左右四面肌群的力量练习

教学要求：通过学习普拉提（一）至（四）套动作的变化式，让学生了解普拉提的抗自重练习方法，使其由易到难的学习和掌握。

教学重点：力量练习正确的动作技法

教学难点：普拉提呼吸与动作如何配合

第四章 有氧舞蹈学习（12 学时）

套路一（6 学时）

套路二（6 学时）

教学要求：让学生了解有氧舞蹈的基本步伐，肩、胸、腰、胯等部位的身体律动，认识节拍及不同音乐节奏的配合。

教学重点：有氧舞蹈的基本步伐的正确性

教学难点：舞蹈动作与音乐的配合

四、推荐教材及参考书目

[1]黄宽柔 姜桂萍. 健美操、体育舞蹈.北京：高等教育出版社，2006.7

[2]郑先红. 瑜伽教程. 北京：高等教育出版社，2012.6

[3]普拉提双语教材.北京：北京体育大学出版社，2011.5

《导引养生功》课程教学大纲

课程编号：1605050

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

导引养生功是在中国传统养生理论指导下，通过一定的身体姿势或动作，进行自我调息、调心的内练，以求健康身心，延年益寿的一门学科。通过本课程的学习，使学生掌握传统体育养生的源流和基本理论，以及传统养生的基本功法（即实践部分包括养生太极拳、八段锦、易筋经、五禽戏、站桩功等），拓宽学生专业知识面，提高其技术技能。培养学生对传统养生功法学习和鉴别能力，提高学生的教学能力，以及分析问题和解决问题的能力。

二、教学基本要求

本课程是一门颐养身心的学问，它是建立在华夏民族对于人的生命和独特认识的模式之上，具有系统的理论思想和实践方法。因此在教学过程中，教师必须从历史的角度看待导引养生功的发展，具备扎实的理论基础（阴阳学说、五行学说、脏腑学说、经络学说、精气神学说）和熟练的技能。能够从生理学、中医学、心理学、社会学分析体育养生存在的重要性，并能熟练的将各套功法传授给学生。学生应在学习的过程避免简单的模仿，而应做到理论与实践的有机结合，并能长期坚持，从中受益。

三、教学内容及学时分配

第一章 传统体育养生概述（4学时）

教学要求：教师采用多种教学方法，生动形象的将中国传统养生学的概念、内容和方法进行介绍，并着重分析和归纳中国传统养生思想，包括气一元论思想，天人合一与整体把握思想、重人贵生与积极主动思想。同时还应简要介绍一些常见的中国传统养生学主要的养生方法；学生在学习过程中应在充分理解课本内容的基础上，深入了解各种传统养生思想诞生的背景和缘由，并能初步掌握传统的养生方法。

教学重点：中国传统养生思想概要（气一元论思想，天人合一与整体把握思想、重人贵生与积极主动思想）、中国传统养生学主要的养生方法

教学难点：中国传统养生思想的理解与应用

第二章 传统养生的历史渊源（4学时）

教学要求：教师在教学过程中，应着重介绍古代养生活的发端、养生理论与方法的初步形成、传统养生理论与养生术的充实与发展，传统养生学的兴盛时期、传统体育养生学的转型与新生等内容，并阐述各个不同历史时期传统体育养生学发展的特点。学生在学习过程中，应系统梳理和掌握各项知识，并能全面客观的作出评价。

教学重点：古代养生活的发端（原始舞蹈、尚书、周易）和养生理论与方法的初步形

成

教学难点：系统梳理和掌握各项知识，并能全面客观的作出评价

第三章 传统养生基本理论（4学时）

教学要求：教师在教学过程中，应着重介绍传统体育养生学整体论和阴阳、五行学说在传统体育养生中的应用及其主导思想与认识方法论，以及脏腑学说、经络学说、精气神学说中强身健体、防治疾病、保健抗衰老的基本观点和方法。学生应在充分熟悉了解课本内容的基础上，加深对以上学说的了解和掌握，并能系统全面的梳理、学习。

教学重点：脏腑学说、经络学说、精气神学说中强身健体、防治疾病、保健抗衰老的基本观点和方法

教学难点：脏腑学说、经络学说、精气神学说中强身健体、防治疾病、保健抗衰老的基本观点和方法的应用

第四章 基本技术与方法：基本手型、步型、养生8法等（4学时）

教学要求：教师在教学过程中，应着重介绍功法练习的基本手型、步型和养生8法。并详细讲解动作要领和动作规格。学生应在结合理论基础，在模仿的前提下逐步练习以上内容，并达到熟练。

教学重点：功法练习的基本手型、步型

教学难点：功法练习的基本手型、步型的熟练掌握和动作要领掌握

第五章 八段锦（6学时）

教学要求：八段锦是由八节动作组合而成的内功养生法。它以导引为主，配合呼吸调节，意念引导。动作名称为两手托天理三焦、左右开弓似射雕、调理脾胃须单举、五劳七伤向后瞧、摇头摆尾去心火、两手攀足固肾腰、攒拳怒目增气力、背后七颠百病消。教师在教学过程中，应着重介绍八段锦功法练习的基本动作，并详细讲解动作要领和动作规格。学生应在结合理论基础，在模仿的前提下逐步练习以上内容，并达到熟练。

教学重点：功法练习的基本动作

教学难点：功法练习熟练掌握和动作要领掌握

第五章 五禽戏（6学时）

教学要求：五禽戏是以模仿五种动物的运动形态及生活习性，来锻炼人体精气神的一种独特的养生功法。五禽一般指虎、鹿、熊、猿、鸟。教师在教学过程中，应着重介绍五禽戏功法练习的基本动作，并详细讲解动作要领和动作规格。学生应在结合理论基础，在模仿的前提下逐步练习以上内容，并达到熟练。

教学重点：功法练习的基本动作

教学难点：功法练习熟练掌握和动作要领掌握

第六章 易筋经（6学时）

教学要求：动作名称为预备势、韦驮献杵第一势、韦驮献杵第二势、韦驮献杵第三势、摘星换斗势、倒拽九牛尾势、出爪亮翅势、九鬼拔马刀势、三盘落地势、青龙探爪势、卧虎

扑食势、打躬势、掉尾势、收势。教师在教学过程中，应着重介绍易筋经功法练习的基本动作，并详细讲解动作要领和动作规格。学生应在结合理论基础，在模仿的前提下逐步练习以上内容，并达到熟练。

教学重点：功法练习的基本动作

教学难点：功法练习熟练掌握和动作要领掌握

第七章 热身功（2学时）

教学要求：教师在教学过程中，应着重介绍热身功功法练习的基本动作，并详细讲解动作要领和动作规格。学生应在结合理论基础，在模仿的前提下逐步练习以上内容，并达到熟练。

教学重点：功法练习的基本动作

教学难点：功法练习熟练掌握和动作要领掌握

四、推荐教材及参考书目

[1]中国传统体育养生学（第1版）.人民体育出版社，2007年3月

[2]张选惠编著.内功养生学（第1版）.北京：西苑出版社，1994年

[3]健身气功·八段锦（第1版）.人民体育出版社，2003年7月

[4]健身气功·易筋经（第1版）.人民体育出版社，2003年7月

[5]健身气功·五禽戏（第1版）.人民体育出版社，2003年7月

[6]郝勤著.中国古代养生文化（第1版）.成都:巴蜀书社出版,1989年12月

[7]中华体育养生全书（第1版）.北京:九洲图书出版社,1999年4月

《足球裁判理论与实践》课程教学大纲

课程编号：1604052

课程总学时/学分：36/2（其中理论 30 学时）

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

随着校园足球的发展，越来越多的学生参与到足球运动中来，学校基层的足球比赛也越来越多，为了适应新形势下足球的发展，本课程主要让学生基本掌握足球竞赛规则和裁判法知识，初步具备执法基层比赛的能力，为以后足球比赛的执法打下坚实基础。

二、教学基本要求

（一）教学要求

本课程运用理论和实践相结合的原理，使学生主要掌握足球竞赛规则和足球裁判应具备的能力，使学生初步具备执法学校基层比赛的能力。

（二）教学重点：足球竞赛规则。

（三）教学方法

教学以理论讲授和实践讲解相结合，主要以在理论教学为主，理论部分主要以课堂面授的讲解法、演示法、探究法运用现代多媒体等教学道具为中介进行教学。在实践教学中，以讲解、示范的方法使学生学会该怎样执法比赛。

三、教学内容及学时分配

（一）教学内容

第一章：比赛场地（2 学时）

教学要求：通过教学使学生掌握足球场地的大小和各区域、线的要求。

教学重点：足球场各区域的规定。

教学难点：各项犯规在各区域内判罚的执行。

第二章：队员人数和比赛时间（2 学时）

教学要求：通过教学使学生掌握正式比赛中对队员人数的要求和比赛时间的规定。

教学重点：正式比赛队员人数的规定、替补队员的管理。

教学难点：比赛中各队队员的违规与判罚。

第三章：越位（8 学时）

教学要求：通过教学使学生基本掌握越位规则。

教学重点：越位的判罚。

教学难点：比赛中具体越位情况的判罚。

第四章：犯规与不正当行为（6 学时）

教学要求：通过教学使学生掌握什么是犯规，该如何判罚。

教学重点：直接任意球犯规的判罚。

教学难点：比赛中如何正确的判罚犯规并给予恰当的纪律处罚。

第五章：罚球点球（2学时）

教学要求：通过教学使学生掌握何时判罚球点球，并掌握罚球点球的具体要求。

教学重点：罚球点球时对双方队员的要求。

教学难点：罚球点球时犯规情况的处理。

第六章：掷界外球、球门球、角球（4学时）

教学要求：通过教学使学生掌握掷界外球、球门球、角球时的规定。

教学重点：掷界外球、球门球、角球时对双方队员的要求。

教学难点：掷界外球、球门球、角球违例的判罚。

第七章：裁判员（6学时）

教学要求：通过教学使学生掌握做为足球裁判员应具备的素质。

教学重点：裁判员的职责。

教学难点：比赛场上突发事件的处理。

第八章：裁判员实践（6学时）

教学要求：通过实践使学生掌握足球裁判员的跑位并能基本执法足球比赛。

教学重点：助理裁判员的跑位与旗示。

教学难点：助理裁判员对越位的判罚。

（二）学时分配

部分	教学内容	教学时数	教学形式	百分比
理论部分	比赛场地	2	课堂讲授、 观看录象等	83.3%
	队员人数和比赛时间	2		
	越位	8		
	犯规与不正当行为	6		
	罚球点球	2		
	掷界外球、球门球、角球	4		
	裁判员	6		
实践部分	足球裁判员实践	6	教学实践课	16.7%
总计		36		

四、推荐教材及参考书目

[1]中国足球协会审定. 足球竞赛规则. 人民体育出版社, 2014、2015.

《健身排舞—集体舞（二）》课程教学大纲

课程编号：1605055

课程总学时/学分：36/2（其中理论4学时，技术32学时）

课程类别：通识教育选修课程

一、教学目的和任务

通过排舞课程的教学，学生明确排舞的基本概念，掌握基础理论知识，正确理解排舞特点，掌握利用排舞运动锻炼身体的手段与方法；培养学生具有“健康第一”。

通过排舞的学习，增强体质、增进健康、塑造健美体形和提高体育素养，并激发学生积极参与体育活动的兴趣，养成经常锻炼身体的习惯，形成良好的健康生活方式；培养学生正确的身体姿势，塑造健康、优美的身体形态及洒脱的气质，提高学生对美的正确理解及感受能力，培养审美情趣。

通过排舞的学习，可以充实今后高校体育专业的教学内容，《体育（与健康）课程标准》计划的推行实施和《全民健身纲要实施》同时，对教学内容的全面性也提出了更高的要求，在当今社会发展要求下高校应培养“一专多能”的体育人才。近年来，排舞已逐渐在很多高校开展起来，已经成为一门顺应世界潮流的时尚健身课程。

二、教学基本要求

本课程要求学生掌握排舞基础理论知识及具体曲目内容，运动科学的健身、塑身的练习方法与手段，提高学生对美的正确理解及感受能力，激发学习兴趣，养成经常锻炼的习惯，为终身体育锻炼打下良好的基础。编写本大纲的原则：

1、系统性原则

大纲的主要内容分为理论教学技术教学和教学技能培养三大部分。每一部分都按照系统性原则安排教学内容，循序渐进，由浅入深，使学生能够系统学习。

2、科学性原则

在课程的选择，时数的分配，内容的安排上均本着科学性原则进行。

3、理论联系实际的原则

武术教学中要遵循理论联系实际的原则安排教学内容，使学生把所学的有关理论知识与实践结合起来，培养学生的实际教学工作能力。

三、教学内容及学时分配

（一）理论部分（4学时）

1、排舞运动概述（2学时）

教学要求：了解排舞运动的发展，掌握排舞的基本方向、舞步术语

教学重点： 1)、排舞的定义

2)、排舞的分类和特点

3)、排舞的基本术语

教学难点：排舞的特点及方向

2、全国排舞评分规则（2 学时）

教学要求：了解排舞的比赛规则，区别单人、双人、集体项目的编排原则。

教学重点： 1)、总则

2)、排舞的舞步、音乐及编排

3)、排舞裁判法，教练员、运动员行为准则，裁判员守则

教学难点：注意单双人、集体规定曲目、集体串烧曲目编排规则的区别

（二）技术部分（32 学时）

1、学习排舞曲目：《牛仔女郎》，《魔力火车》（4 学时）

教学要求：区分不同舞步的动作特点，掌握其动作要领

教学重点：藤步、纺织步和剪刀步

教学难点：注意剪刀步的拍数节奏，体会两首曲目不同的风格。

2、学习排舞曲目：《排舞大家跳》，《5678》（4 学时）

教学要求：区分不同舞步的动作特点，掌握其动作要领

教学重点：平衡步、闪烁步、曼波步

教学难点：注意闪烁步的拍数节奏，注意华尔兹脚步的重心。

3、学习排舞曲目：《风中色彩》，《安迪探戈》（6 学时）

教学要求：掌握伦巴盒步、曼特律转两种舞步的动作特点，掌握其动作要领

教学重点：伦巴盒步、曼特律转

教学难点：做曼特律转时，两腿夹紧用力，以中线为轴迅速转体。体会探戈曲目的风格。

4、学习排舞曲目：《国王的道歉》，《摇滚 PARTY》（6 学时）

教学要求：掌握水手步和海岸步的动作特点，做到脚下动作迅速有弹性。

教学重点：水手步、海岸步

教学难点：注意水手步、海岸步的拍数节奏，体会曲目的风格。

5、学习排舞曲目：《喜娃娃》，《漫游多尼哥》（6 学时）

教学要求：掌握恰恰步、弹踢换脚、轴心转的动作特点，做到转体动作迅速。

教学重点：恰恰步、弹踢换脚、轴心转

教学难点：注意弹踢换脚的拍数节奏，体会曲目的风格。

6、编排展示（4 学时）

教学要求：根据编排要求，任选一首曲目的前两个八拍进行编排。

教学重点：任选一首曲目，对前两八拍进行编排，包括前奏、上肢动作和至少两次队形变换。

教学难点：按照编排原则进行，体现曲目风格。

7、考试展示（2 学时）

教学要求：确定考试串烧曲目，运用不同的空间队形变换进行编排，按照评分标准合理安排。

(1) 评分因素与分值分为五部分：

- 动作的完成 30 分
- 编排设计部分 30 分
- 舞曲风格及表现力 20 分
- 服装服饰妆容 10 分
- 总体完整性 10 分

(2) 评分因素解释：

- 动作的完成：动作与标准舞码的一致性，动作与音乐节拍的吻合；
- 编排设计部分：创新性、流畅性、队形变化及音乐风格的把握；
- 舞曲风格及表现力：把握风格，面部表情自然、自信，融入音乐的感染力；
- 服装服饰妆容：风格吻合、色彩及整体视觉效果协调；
- 总体完整性：整齐度、团队精神、视觉效果、全部表演的整体总评价。

(3) 评分标准与分值

评 分 因 素	评分标准	分 值
1.动作的完成（30 分）	非常好	27-30 分
	较好	25-26 分
	一般	23-24 分
	较差	21-22 分
	差	20 分以下
2.编排设计部分（30 分）	非常好	27-30 分
	较好	25-26 分
	一般	23-24 分
	较差	21-22 分
	差	20 分以下
3.舞曲风格及表现力（20 分）	非常好	17-20 分
	较好	15-16 分
	一般	13-14 分
	较差	11-12 分
	差	10 分以下
4.服装服饰妆容（10 分）	非常好	9-10 分

5.总印象（10分）	较好	8分
	一般	7分
	较差	6分
	差	6分以下

教学重点：运用所学知识对考试串烧曲目进行编排

教学难点：根据考试评分标准对串烧曲目进行评分，充分认识错误失分点。

四、推荐教材及参考书目

[1] 李遵. 排舞运动（2013版）. 人民体育出版社发行部（中国体育报业总社），2013.7

[2] 钱宏颖 葛丽华. 体育舞蹈与排舞（2011版）. 浙江大学出版社,2011.11

《人体结构于健身处方》课程教学大纲

课程编号：1605056

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

本课程在研究人体运动体系主要结构和功能的基础上，阐述人体健身处方的原理，探讨体育运动对人体各器官的影响和对外部特征的影响，介绍如何针对不同的锻炼目的采用合理的健身方法，为提高身体素质、运动能力、健美、运动损伤的预防以及某些慢性病的治疗和康复提供帮助。

二、教学基本要求

通过学习，使学生初步掌握人体基本构造知识，结合自己的体育事件，具备运动处方的基本理论知识和实际操作的能力，为终生体育和健康体育科学锻炼打好理论基础。要求结合人体解剖图谱和模型进行讲解和学习，注重身体体表标志的感知和动作姿态分析评估。

三、教学内容及学时分配

第一章 运动系统（12 学时）

教学要求：掌握全身骨的结构及其骨性标志和体表标志；运动对骨的影响；关节的结构；关节的运动；骨骼肌结构、工作术语、影响肌力大小的解剖学因素；肩关节、肘关节、桡腕关节、髋关节、踝关节和脊柱的组成、结构特点和运动；骨盆和足弓的组成、结构特点、主要作用和运动；运动上肢、下肢和脊柱的主要肌肉的位置、形态、功能及锻炼方法；

教学重点：骨骼、关节与肌肉的结构

教学难点：骨骼肌的训练方法

第二章 健身运动处方的制订（8 学时）

教学要求：明确制定运动处方的目的、依据和意义，掌握各种身体素质的测定和评价方法、运动处方制订的一般性原则、制订的程序和步骤等内容。

教学重点：各种身体素质的测定以及评价方法、运动处方的制定程序和步骤。

教学难点：运动处方的评价及制订。

第三章 常见病的运动处方及案例分析（10 学时）

教学要求：在学习前面运动处方知识的基础上，进一步掌握常见的运动系统慢性损伤如肩周炎、椎间盘突出、颈椎病等问题以及糖尿病、肥胖症的等问题的分析评估及运动处方方法。

教学重点：分析和评估肩周炎、椎间盘突出、颈椎病、糖尿病、肥胖症等问题的运动处方方法。

教学难点：肩周炎、腰间盘突出、颈椎病肥胖症、糖尿病等问题的评估。

考核 （2学时）

四、推荐教材及参考书目

[1]李世昌.运动解剖学（第三版）.高等教育出版社出版社，2013.7

[2]杨静宜.运动处方.高等教育出版社，2007.8

[3]李洁 陈仁伟.人体运动能力监测与评定.人民体育出版社，2004.6

《体育英语》课程教学大纲

课程编号：1605058

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

体育英语课将体育领域的主要知识和英语技能有机地结合，旨在帮助学生掌握体育方向的英语说、读、写、译的技能，通过大量深入阅读体育领域的文献资料，培养学生较强的专业文献阅读能力，掌握与专业密切相关的词汇和常用术语，了解经典文献阐述的主要理论和基本观点。在教学过程中着重扩大学生的专业词汇量，加深对体育领域相关知识的理解和认识，从而提高学生在体育领域的英语应用能力。

二、教学基本要求

写明教学要求、教学的重点，与教学计划中前后课程的联系。

教学方法、教材编选的原则等等。

三、教学内容及学时分配

第一章 Sport (2 学时)

教学要求：本章主要侧重讲解体育的重要性、学习体育的必要性，并着重讲授对体育概念的认识和理解。通过探讨体育在日常生活中的所扮演的角色来分析体育对个人及社会的重要性，进而分析学习体育的必要性在于它是：个人的成熟过程的延续、个人和社会的评价手段以及科学知识继续发展的过程。另外，本章还对体育学术研究以及其不同的研究方法进行了分析，并且探讨了与体育研究相关的学科即：心理学、社会学、历史学和哲学的概念、理论和研究方法。同时，本章以体育学习的重要性和目的性为基础进一步阐述了对体育本质的认识，通过学习从游戏、比赛到体育的这一演变过程，了解体育的历史性演变规律和不同时期的主要特点，了解体育与游戏、体育与比赛的区别和共性，从而能够深入透彻地认识到体育的本质和特质，进而明确体育概念的内涵和外延。

教学重点：学习体育的重要性和必要性；体育概念的内涵和外延及英文表述

教学难点：长难句的理解和翻译；体育概念的认识和阐述

第二章 Athletics (4 学时)

教学要求：本章主要是运用英语语言来讲解田径的基本知识，并介绍了短跑的一些基本知识。通过田径知识的学习掌握此门体育项目的基本分类以及各个项目的基本常识。同时，本章内容在讲授田径基本介绍作为入门的基础上，进一步学习田径中各个体育项目的知识，掌握其基本的内容和特点，使得学生在英语语言的背景下全面地学习田径项目，掌握田径专项的基本规则和专业词汇。与此同时，在课文讲授过程中将语言的学习贯穿于田径项目学习的整个过程中。侧重于学生运用英语语言在田径领域实用能力的培养。

教学重点：田径的基本介绍；田径的分类以及各个项目的基本知识

教学难点：田径专业词汇及田径技巧及英文表述

第三章 Basketball（4学时）

教学要求：本章主要是运用英语语言来讲解篮球的发展历史，篮球的基本设备、场地规格，以及篮球规则和基本技战术。通过篮球历史的学习掌握此门体育项目从最初形成的历史条件、原因背景，篮球规则、场地设备、技战术的逐步演变、完善过程，全面了解这项运动形成演变趋势。同时，本章内容在讲授篮球发展作为基本入门的基础上，进一步学习篮球基本知识，主要体现在对于最新篮球场地设备以及规则的学习，使得学生在英语语言的背景下全面地学习篮球项目，掌握篮球专项的基本规则和专业词汇。与此同时，在课文讲授过程中将语言的学习贯穿于篮球项目学习的整个过程中。侧重于学生运用英语语言在篮球领域实用能力的培养。

教学重点：篮球的历史及英文阐述；篮球的场地、设备和规则及英文表述

教学难点：篮球专业词汇；篮球技巧及英文表述

第四章 Football（4学时）

教学要求：本章主要是运用英语语言来讲解足球的发展历史，足球的基本设备、场地规格，以及足球规则和基本技战术。通过足球历史的学习掌握此门体育项目从最初形成的历史条件、原因背景，足球规则、场地设备、技战术的逐步演变、完善过程，全面了解这项运动形成演变趋势。同时，本章内容在讲授足球发展作为基本入门的基础上，进一步学习足球基本知识，主要体现在对于最新足球场地设备以及规则的学习，使得学生在英语语言的背景下全面地学习足球项目，掌握足球专项的基本规则和专业词汇。与此同时，在课文讲授过程中将语言的学习贯穿于足球项目学习的整个过程中。侧重于学生运用英语语言在足球领域实用能力的培养。

教学重点：1.足球的历史及英文表述；2.足球的场地、设备和规则及英文表述

教学难点：1.足球专业词汇；2.足球技巧及英文表述

第五章 Olympics（4学时）

教学要求：本章主要讲授奥林匹克运动的发展历史以及奥林匹克主义的内涵和本质。通过奥林匹克运动的发展历程的讲授，全面而系统地各带奥林匹克运动的起源、兴盛、灭亡以及现代奥林匹克运动的复兴。在此课文内容中重点讲授了顾拜旦作为现代奥林匹克之父为复兴现代奥林匹克运动所付出的艰辛和努力。同时对于奥林匹克主义的深入讲解充分展现了这项世界盛会所承载的一系列精神和理念，指出奥运会不仅仅是一次世界体育盛会，更是世界各国文化交流的平台，是鼓励人们努力进取的精神动力。学生在了解奥运知识的同时学习相关的英文表述，将体育信息的掌握与英语语言的学习有机结合起来。

教学重点：1.奥林匹克运动发展史及其相关英语表述；2.奥林匹克主义精神及其相关英语表述

教学难点：1.专业英语词汇；2.长难句子的理解和翻译

第六章 Volleyball (4 学时)

教学要求：本章主要是运用英语语言来讲解排球的发展历史，排球的基本设备、场地规格，以及排球规则和基本技战术。通过排球历史的学习掌握此门体育项目从最初形成的历史条件、原因背景，排球规则、场地设备、技战术的逐步演变、完善过程，全面了解这项运动形成演变趋势。同时，本章内容在讲授排球发展作为基本入门的基础上，进一步学习排球基本知识，主要体现在对于最新排球场地设备以及规则的学习，使得学生在英语语言的背景下全面地学习排球项目，掌握排球专项的基本规则和专业词汇。与此同时，在课文讲授过程中将语言的学习贯穿于排球项目学习的整个过程中。侧重于学生运用英语语言在排球领域实用能力的培养。

教学重点：1.排球的历史及英文表述；2.排球的场地、设备和规则及英文表述

教学难点：1.排球专业词汇；2.排球技巧及英文表述

第七章 Table Tennis (4 学时)

教学要求：本章主要是运用英语语言来讲解乒乓球的发展历史，乒乓球的基本设备、场地规格，以及乒乓球规则和基本技战术。通过乒乓球历史的学习掌握此门体育项目从最初形成的历史条件、原因背景，乒乓球规则、场地设备、技战术的逐步演变、完善过程，全面了解这项运动形成演变趋势。同时，本章内容在讲授乒乓球发展作为基本入门的基础上，进一步学习乒乓球基本知识，主要体现在对于最新乒乓球场地设备以及规则的学习，使得学生在英语语言的背景下全面地学习乒乓球项目，掌握乒乓球专项的基本规则和专业词汇。与此同时，在课文讲授过程中将语言的学习贯穿于乒乓球项目学习的整个过程中。侧重于学生运用英语语言在乒乓球领域实用能力的培养。

教学重点：1.乒乓球的历史及英文表述；2.乒乓球的场地、设备和规则及英文表述

教学难点：1.乒乓球专业词汇；2.乒乓球技巧及英文表述

第八章 Tennis (4 学时)

教学要求：本章主要是运用英语语言来讲解网球的发展历史，网球的基本设备、场地规格，以及网球规则和基本技战术。通过网球历史的学习掌握此门体育项目从最初形成的历史条件、原因背景，网球规则、场地设备、技战术的逐步演变、完善过程，全面了解这项运动形成演变趋势。同时，本章内容在讲授网球发展作为基本入门的基础上，进一步学习网球基本知识，主要体现在对于最新网球场地设备以及规则的学习，使得学生在英语语言的背景下全面地学习网球项目，掌握网球专项的基本规则和专业词汇。与此同时，在课文讲授过程中将语言的学习贯穿于网球项目学习的整个过程中。侧重于学生运用英语语言在网球领域实用能力的培养。

教学重点：1.网球的历史及英文表述；2.网球的场地、设备和规则及英文表述

教学难点：1.网球专业词汇；2.网球技巧及英文表述

第九章 Great Figures in Sport (2 学时)

教学要求：本章主要讲授体育领域的几位重要人物--萨马兰奇和足球球星贝克汉姆、球

王贝利和马拉多纳在体育领域的主要发展历程和重要成就。其中对于萨马兰奇的介绍主要集中于其作为国际奥委会最突出的一位主席为了宣扬奥林匹克主义精神所付出的努力，以及为了适应社会形势奥主委的不断变迁改进和奥运会的不断改善历程。同时课文中还附载了一篇萨马兰奇为了宣传奥运精神所做的演说。本章的第二篇课文侧重讲述几位球星在足球领域不断奋进的经过和所取得的成就以及事业发展历程。通过对体育人物的学习了解体育不同领域的相关信息，掌握相关的英文表述。

教学重点：1.课文内容的理解；2.专业词句的表述

教学难点：1.专业英语词汇；2.长难句子的理解和翻译

第十章 Badminton (2 学时)

教学要求：本章主要是运用英语语言来讲解羽毛球的发展历史，羽毛球的基本设备、场地规格，以及羽毛球规则和基本技战术。通过羽毛球历史的学习掌握此门体育项目从最初形成的历史条件、原因背景，羽毛球规则、场地设备、技战术的逐步演变、完善过程，全面了解这项运动形成演变趋势。同时，本章内容在讲授羽毛球发展作为基本入门的基础上，进一步学习羽毛球基本知识，主要体现在对于最新羽毛球场地设备以及规则的学习，使得学生在英语语言的背景下全面地学习羽毛球项目，掌握羽毛球专项的基本规则和专业词汇。与此同时，在课文讲授过程中将语言的学习贯穿于羽毛球项目学习的整个过程中。侧重于学生运用英语语言在羽毛球领域实用能力的培养。

教学重点：1.羽毛球的历史及英文表述；2.羽毛球的场地、设备和规则及英文表述

教学难点：1.羽毛球专业词汇；2.羽毛球技巧及英文表述

四、推荐教材及参考书目

[1] 孟莲芬. 体育英语——组织与竞赛. 上海交通大学出版社, 2009.

[2] 马国力. 体育英语 1-3 册. 北京: 外语教学与研究出版社, 2002.

[3] 马国力. 体育英语 4-6 册. 北京: 清华大学出版社, 2004.

《体育健身指导》课程教学大纲

课程编号：1605059

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

通过本课程的学习，使学生了解各种体育健身指导的本质原理；普及怎样锻炼身体的科学知识，锻炼的内容和方法，介绍体育卫生运动保健常识，提高体育锻炼的科学性，使身体锻炼收到更加显著的效果。同学们可以根据个人的实际需要，有选择地依法锻炼，以及对照指标检验锻炼效果等。同时能联系实际，解答疑难，指导自我锻炼，有助于提高身体锻炼的效果。

二、教学基本要求

本课程是一门理论与实践结合非常紧密的课程。为了贯彻“知识、能力、素质协调发展”的思想，教学中应力争理论与实践并重，为此，教师应充分利用好有限的教学实践时间，并尽可能多地采用课外活动（如校内外健身场所实践）与作业的方式落实“三基”（基本理论、基本技术、基本技能）和“四会”（会讲、会示范、会教、会制定健身训练计划（运动处方）），以突出对学生创新精神和创新能力的培养。教师在教学中应不断地学习钻研和积累，并注意教学中的反馈，不断地改进教学，以使这门课程的教学内容，手段与方法以及教材进一步完善。

三、教学内容及学时分配

第一章 序言（2学时）

教学要求：教学过程中，教师应采用多种教学方法介绍体育健身的好处、介绍如何制定体育健身计划、测评自己体质。

教学重点：体育健身科学化意识的培养

教学难点：如何深入、具体、全面介绍健身基本内容

第二章 运动与营养（4学时）

教学要求：教学过程中，教师应采用多种教学方法介绍运动的能量供应、人体有哪些营养素、各类运动的营养特点、营养对体育锻炼的影响、健康膳食指导

教学重点：人体所需营养素，运动营养学基础

教学难点：营养对体育锻炼的影响、健康膳食指导

第三章 运动、饮食与健康（4学时）

教学要求：教学过程中，教师应采用多种教学方法全面具体介绍肥胖起因、减肥方法、肥胖与疾病、运动与减肥、科学饮食的方法

教学重点：减肥方法，运动与减肥的互动关系

教学难点：如何制定科学合理的减肥计划

第四章 健身方式的选择（4 学时）

教学要求：教学过程中，教师应采用多种教学方法全面具体介绍走、跑、跳的健身、球类练习与健身、游泳、武术、体操、有氧操健身等健身方法，并指出每种健身方法的适应人群。

教学重点：每个健身项目的特点和适应人群

教学难点：如何选择适合的健身方式

第五章 晨练（4 学时）

教学要求：教学过程中，教师应采用多种教学方法全面具体介绍晨练健身的好处、晨起健身五法、晨练应注意的事项

教学重点：晨练注意事项和晨练的方式方法

教学难点：如何进行科学的晨练

第六章 体育健身与时令（2 学时）

教学要求：教学过程中，教师应采用多种教学方法全面具体介绍自然力健身、健身的时间选择、健身方式与季节的关系

教学重点：健身的时间选择、健身方式与季节的关系

教学难点：根据实际情况作出正确选择

第七章 健步走（4 学时）

教学要求：教学过程中，教师应采用多种教学方法全面具体介绍健步走的重要意义，具体要求、运动量、运动时间的选择、运动辅助器材等。

教学重点：健步走具体要求、运动量、运动时间的选择

教学难点：理论向实践的合理转换

第八章 体育健身与保健（2 学时）

教学要求：在教学过程中，教师应采用多种教学方法全面详细介绍如何走出体育健身的误区、呼吸与运动的配合、人体产热和散热、运动出汗、运动与水分、运动后的整理活动、体育运动疲劳与消除

教学重点：体育健身的误区；运动后的整理活动、体育运动疲劳与消除

教学难点：理论向实践的合理转换

第九章 运动性疾病的预防与处理（2 学时）

教学要求：在教学过程中，教师应采用多种教学方法全面详细介绍运动性血尿和运动性蛋白尿、运动性腹痛、处理运动性疾病简易方法

教学重点：处理运动性疾病简易方法

教学难点：理论向实践的合理转换

第十章 运动处方与体育医疗（4 学时）

教学要求：运动处方的产生、实用健身运动处方、制定处方的方法、减肥运动处方

教学重点：实用健身运动处方、制定处方的方法

教学难点：理论向实践的合理转换

第十一章、体育锻炼与心理健康和社会适应（2学时）

教学要求：在教学过程中，教师应采用多种教学方法全面详细介绍体育锻炼对心理的影响、体育锻炼对社会适应能力的培养

教学重点：体育锻炼对心理的影响因素

教学难点：理论向实践的合理转换

第十二章、特殊人群的体育锻炼（2学时）

教学要求：在教学过程中，教师应采用多种教学方法全面详细介绍肥胖者的锻炼、消瘦者的锻炼、神经衰弱者的锻炼、慢性疾病者的锻炼、骨折后的锻炼

教学重点：不同特殊人群的锻炼方法

教学难点：理论向实践的合理转换

四、推荐教材及参考书目

[1] 季浏.体育与健康.华东师范大学出版社，2000.6

[2] 林建棣.体育健身指南.军事科学出版社，2001.7

[3] 体育保健学编写组.体育保健学.高等教育出版社，2002.11

《健身排舞—集体舞（三）》课程教学大纲

课程编号：1605060

课程总学时/学分：36/2（其中理论4学时，技术32学时）

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

通过排舞课程的教学，学生明确排舞的基本概念，掌握基础理论知识，正确理解排舞特点，掌握利用排舞运动锻炼身体的手段与方法；培养学生具有“健康第一”。

通过排舞的学习，增强体质、增进健康、塑造健美体形和提高体育素养，并激发学生积极参与体育活动的兴趣，养成经常锻炼身体的习惯，形成良好的健康生活方式；培养学生正确的身体姿势，塑造健康、优美的身体形态及洒脱的气质，提高学生对美的正确理解及感受能力，培养审美情趣。

通过排舞的学习，可以充实今后高校体育专业的教学内容，《体育（与健康）课程标准》计划的推行实施和《全民健身纲要实施》同时，对教学内容的全面性也提出了更高的要求，在当今社会发展要求下高校应培养“一专多能”的体育人才。近年来，排舞已逐渐在很多高校开展起来，已经成为一门顺应世界潮流的时尚健身课程。

二、教学基本要求

本课程要求学生掌握排舞基础理论知识及具体曲目内容，运动科学的健身、塑身的练习方法与手段，提高学生对美的正确理解及感受能力，激发学习兴趣，养成经常锻炼的习惯，为终身体育锻炼打下良好的基础。编写本大纲的原则：

1、系统性原则

大纲的主要内容分为理论教学技术教学和教学技能培养三大部分。每一部分都按照系统性原则安排教学内容，循序渐进，由浅入深，使学生能够系统学习。

2、科学性原则

在课程的选择，时数的分配，内容的安排上均本着科学性原则进行。

3、理论联系实际的原则

武术教学中要遵循理论联系实际的原则安排教学内容，使学生把所学的有关理论知识与实践结合起来，培养学生的实际教学工作能力。

三、教学内容及学时分配

（一）理论部分（4学时）

1、排舞运动概述（2学时）

教学要求：了解排舞运动的发展，掌握排舞的基本方向、舞步术语

教学重点：1)、排舞的定义

2)、排舞的分类和特点

3)、排舞的基本术语

教学难点：排舞的特点及方向

2、全国排舞评分规则（2 学时）

教学要求：了解排舞的比赛规则，区别单人、双人、集体项目的编排原则。

教学重点： 1)、总则

2)、排舞的舞步、音乐及编排

3)、排舞裁判法，教练员、运动员行为准则，裁判员守则

教学难点：注意单双人、集体规定曲目、集体串烧曲目编排规则的区别

（二）技术部分（32 学时）

1、学习排舞曲目：《牛仔女郎》，《魔力火车》（4 学时）

教学要求：区分不同舞步的动作特点，掌握其动作要领

教学重点：藤步、纺织步和剪刀步

教学难点：注意剪刀步的拍数节奏，体会两首曲目不同的风格。

2、学习排舞曲目：《排舞大家跳》，《5678》（4 学时）

教学要求：区分不同舞步的动作特点，掌握其动作要领

教学重点：平衡步、闪烁步、曼波步

教学难点：注意闪烁步的拍数节奏，注意华尔兹脚步的重心。

3、学习排舞曲目：《风中色彩》，《安迪探戈》（6 学时）

教学要求：掌握伦巴盒步、曼特律转两种舞步的动作特点，掌握其动作要领

教学重点：伦巴盒步、曼特律转

教学难点：做曼特律转时，两腿夹紧用力，以中线为轴迅速转体。体会探戈曲目的风格。

4、学习排舞曲目：《国王的道歉》，《摇滚 PARTY》（6 学时）

教学要求：掌握水手步和海岸步的动作特点，做到脚下动作迅速有弹性。

教学重点：水手步、海岸步

教学难点：注意水手步、海岸步的拍数节奏，体会曲目的风格。

5、学习排舞曲目：《喜娃娃》，《漫游多尼哥》（6 学时）

教学要求：掌握恰恰步、弹踢换脚、轴心转的动作特点，做到转体动作迅速。

教学重点：恰恰步、弹踢换脚、轴心转

教学难点：注意弹踢换脚的拍数节奏，体会曲目的风格。

6、编排展示（4 学时）

教学要求：根据编排要求，任选一首曲目的前两个八拍进行编排。

教学重点：任选一首曲目，对前两八拍进行编排，包括前奏、上肢动作和至少两次队形变换。

教学难点：按照编排原则进行，体现曲目风格。

7、考试展示（2 学时）

教学要求：确定考试串烧曲目，运用不同的空间队形变换进行编排，按照评分标准合理安排。

(1) 评分因素与分值分为五部分：

- 动作的完成 30 分
- 编排设计部分 30 分
- 舞曲风格及表现力 20 分
- 服装服饰妆容 10 分
- 总体完整性 10 分

(2) 评分因素解释：

- 动作的完成：动作与标准舞码的一致性，动作与音乐节拍的吻合；
- 编排设计部分：创新性、流畅性、队形变化及音乐风格的把握；
- 舞曲风格及表现力：把握风格，面部表情自然、自信，融入音乐的感染力；
- 服装服饰妆容：风格吻合、色彩及整体视觉效果协调；
- 总体完整性：整齐度、团队精神、视觉效果、全部表演的整体总评价。

(3) 评分标准与分值

评分因素	评分标准	分值
1.动作的完成（30 分）	非常好	27-30 分
	较好	25-26 分
	一般	23-24 分
	较差	21-22 分
	差	20 分以下
2.编排设计部分（30 分）	非常好	27-30 分
	较好	25-26 分
	一般	23-24 分
	较差	21-22 分
	差	20 分以下
3.舞曲风格及表现力（20 分）	非常好	17-20 分
	较好	15-16 分
	一般	13-14 分
	较差	11-12 分
	差	10 分以下
4.服装服饰妆容（10 分）	非常好	9-10 分

5.总印象（10分）	较好	8分
	一般	7分
	较差	6分
	差	6分以下

教学重点：运用所学知识对考试串烧曲目进行编排

教学难点：根据考试评分标准对串烧曲目进行评分，充分认识错误失分点。

四、推荐教材及参考书目

[1] 李遵. 排舞运动（2013版）. 人民体育出版社发行部（中国体育报业总社），2013.7

[2] 钱宏颖 葛丽华. 体育舞蹈与排舞（2011版）. 浙江大学出版社,2011.11

《羽毛球》课程教学大纲

课程编号：1605062

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

本大纲是根据《潍坊学院修（制）订课程教学大纲若干规定》的要求和格式为主要依据编写的。本课程的教学目的，引导学生从运动理论到现实运用中，学习手和脚如何在平均三十多平方米的场地上合理、准确、迅速的击球和移动，以力量和智慧完成从理论到操作这一复杂过程。

二、教学基本要求

- 1、使学生初步掌握羽毛球运动的基本理论、基本技术，并具有一定的实战运用能力。
- 2、使学生基本掌握羽毛球竞赛规则，基本具备从事基层羽毛球比赛裁判工作的能力。
- 3、教学方法以实践技术为主。
- 4、教材的选择上，以高等教育出版社出版的教材为主。

三、教学内容及学时分配

第一章 羽毛球课程的简介及基本的握拍法

本章重点：基本的握拍法

第二章 初步掌握正手发高远球、平高球；初步掌握接发球技术

本章重点：握拍的正确方法；正手发球法；

第三章 掌握基本步法，使学生正确掌握发网前球的方法

本章重点：基本步法准确；掌握反手发球法；正确掌握放网前球的方法

第四章 正手发网前球、反手网前球头顶和反手高点击球技术

本章重点：正手高远球；反手高远球

第五章 头顶和反手击后场高远球技术、正手和反手吊球技术

本章重点：正手后场吊球技术；头顶后场吊球技术

第六章 掌握发球，接发球，吊球技术、正手和反手杀球技术

本章重点：正手杀球技术；反手杀球技术

第七章 掌握杀球、接杀球技术、搓球、勾球技术

本章重点：接发球、接杀球的要领；杀球、勾球、搓球的要领规范。

第八章 掌握扑球、挑球的基本要领

本章重点：动作的规范化和协调性；掌握扑球、挑球的基本步法；各种发球的接法

第九章 扑球、挑球的动作规范化；掌握推球平挡的动作要领

本章重点：各种击球法的灵活运用；击球动作的姿势规范

第十章 熟练推球、扑球、挑球、平抽平挡技术

本章重点：发球接发球、杀球接杀球的往返，规范推球、扑球、挑球、平抽平挡技术的动作要领。

第十一章 在实战中巩固推、扑、挑、平抽平挡技术

本章重点：各种技术动作的规范；实战中多种技术的变换运用

第十二章 掌握单打的发球强攻战术，单打的防守战术的应变

本章重点：发前场区球强攻战术，发平高球战术。掌握勾对角网前结合挡直线网前的防守。

第十三章 深入的了解到进攻与防守的应用

本章重点：长杀结合短杀（点杀、劈杀）的进攻战术；直线和对角结合的发球战术。

第十四章 长杀结合短杀（点杀、劈杀）的进攻战术

本章重点：抽两底线平高球战术；在比赛中步伐要灵活，配合要默契。

第十五章 掌握双打防守战术的应用，掌握混双的战术应用

本章重点：掌握双打防守战术的应用，掌握混双的战术应用

第十六章 规则与裁判法

本章重点：竞赛通则；违例与罚则

四、教材及参考书目：

[1]编写组. 球类运动. 乒乓球、手球、垒球、羽毛球. 高等教育出版社, 2006.7

《散打》课程教学大纲

课程编号: 1605066

课程总学时/学分: 32/2

课程类别: 通识教育选修课

一、教学的目的和任务

1、本课程是以学生身体练习为手段,通过科学、合理的体育教学过程,实现增强体质、增进健康、提高素养等目标的体育课程。

2、本课程是将身体活动与思想品德教育、文化科学教育、体育技能教育、心理健康有机结合的教育过程,是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

3、为继承和发展民族文化遗产,使学生正确认识、了解散打运动,初步学习掌握散打运动的基本技术和理论,激发和培养学习兴趣。

4、充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用,通过科学、合理的武术教学和锻炼过程达到增强体质、增进健康,掌握散打运动技能,养成自觉锻炼,终身练习的习惯,全面提高身体素质,强健体魄。

二、教学基本要求

学习本课程,使学生对武术散打运动的基本知识,基本技术战术,对比赛的裁判;促进学生的身心健康发展,增加学生自觉锻炼的习惯。

三、教学内容及学时分配

(一) 散打专项理论 (2.0 学时)

教学要求: 散打运动的特点; 散打竞赛的组织与裁判、散打技术分析及其战术原则; 散打练习时的注意事项; 健身作用及实用价值等。

教学重点: 让学生初步了解散打的发展及其特点、作用,掌握散打竞赛的组织与判罚能力,注意训练事项,保证在训练中不出现伤病等意外情况,并初步进入到学习状态。

教学难点: 散打裁判法和裁判规则的灵活运用以及散打竞赛中判罚尺度。

(二) 散打的技能 (14.0 学时)

- 教学要求: 让学生熟练掌握 1 基本功(正压腿 侧压腿 弓步压腿 仆步压腿 横叉 竖叉)
- 2 散打的基本技术(预备姿势 基本步法 基本拳法 基本腿法 基本摔法 持靶与击靶技术)
- 3 散打的实战(条件实战 模拟实战 实战)

教学重点:

1. 散打拳法、腿法和摔法技术,掌握正确的动作要领。
2. 掌握散打的运行规律,领悟其技击原理,并能合理运用于实战。
3. 发展专项素质,提高专项动作质量。

教学难点:

1. 散打基本素质的柔韧性练习。
2. 对散打基本动作的合理运用程度。

考核:

1. 理论随堂考核(20%)
2. 步法组合动作（每人做两种组合步法）
3. 单个拳法：左右直拳、左右摆拳、左右勾拳、左右弹拳、左右鞭拳
4. 单个腿法：左右正蹬腿、左右侧踹腿、左右鞭腿、左右勾踢腿

四、推荐教材及参考书目

[1] 叶伟.散打运动入门.人民体育出版社，2009.8

《电子竞技运动导论》课程教学大纲

课程编号：1605067

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

电子竞技作为一个新兴的竞技体育项目，自 2003 年 11 月成为国家体育总局批复的第 99 个运动项目后（现已更名为第七十八项体育运动），其赛事一直由奥华星空等企业承办。2009 年 11 月，国家体育总局正式宣布：体育信息中心正式成为中国电子竞技运动的管理机构，这标志着组建于 2001 年的国家体育总局体育信息中心将由原来的体育后勤和赛事的信息保障机构转变为类式于水上运动管理中心、登山运动管理中心的专业运动管理机构，其职能发生了重大转变，也标志着中国电子竞技由民间主导转变为类似于足球、游泳的归口管理。

2010 年 4 月，中国电子竞技国家集训队选拔工作中体产业集团举行，集团董事长谢亚龙与国家体育总局体育信息管理中心主任赵黎等人共同启动选拔赛工作，这标志着电子竞技在中国的常态化，正规化。

近年来，电子竞技运动在高校中的普及、受欢迎程度日益提高，但其中也暴露出了许多类似沉迷网络游戏荒废学业的问题。所以，在高校开设《电子竞技运动》课程有助于学生正确地区分什么是作为一个体育项目的电子竞技运动，了解电子竞技运动的训练框架，掌握电子竞技运动的教育价值，自觉抵制那些庸俗、低级的网络游戏项目。

二、教学基本要求

通过本课程的学习使学生全面地、系统地掌握电子竞技运动的概念、产生和发展的规律，掌握电子竞技运动的运动员选材、一般训练理论以及技战术配合理论，在此基础上针对各个主流电子竞技项目的特征进行专门性的训练和练习。

经过本课程的学习，学生应该有能力辨识什么是电子竞技运动，自觉抵制沉迷网络的行为，并能够在实践中学会运用相关方法方法来解决问题。

三、教学内容及学时分配

第一章 电子竞技运动导论（4 课时）

教学要求：全面、概括性地介绍电子竞技运动的起源、产生和发展，简要介绍各大国际赛事，并从其中发掘出电子竞技运动发展的规律性内容。

教学内容：

- 1) 电子竞技的起源与发展（1 课时）
- 2) 电子竞技运动的分类（1 课时）
- 3) 主要的国内外电子竞技赛事（1 课时）
- 4) 电子竞技运动的教育价值（1 课时）

教学重点：电子竞技运动的起源与发展

教学难点：电子竞技运动的教育价值

第二章 电子竞技运动的概念、分类与基本特征（4 课时）

教学要求：详细介绍电子竞技运动的概念及其相关概念，并介绍几种主流的电子竞技项目分类方法，最后归纳电子竞技运动的基本特征。

教学内容：

1) 对电子竞技运动及其相关概念的理解（1 课时）

2) 常见的电子竞技项目及其分类（2 课时）

3) 电子竞技运动的基本特征（1 课时）

教学重点：常见的电子竞技项目有哪些？如何进行分类？

教学难点：电子竞技运动概念的内涵和外延

第三章 电子竞技运动的教学原则和训练原则（4 课时）

教学要求：系统讲授电子竞技运动的教学原则和训练原则，并结合具体的电子竞技项目的要求进行针对性介绍。

教学内容：

1) 电子竞技运动的教学原则（2 课时）

2) 电子竞技运动的训练原则（2 课时）

教学重点：各个具体的教学、训练原则

教学难点：如何学以致用？怎样将具体的电子竞技项目与上述原则结合。

第四章 电子竞技运动选手的技术、战术及训练（4 课时）

教学要求：全面介绍电子竞技运动选手的基本技术、战术体系及其构成，并分析影响其能力的内部、外部因素，在此基础上探讨如何才能更好地进行电子竞技运动选手的技术、战术训练。

教学内容：

1) 电子竞技运动选手的基本技术及训练（2 课时）

2) 电子竞技运动选手的基本战术及训练（2 课时）

教学重点：电子竞技运动选手的基本技术、战术有哪些？

教学难点：如何有针对性地进行训练

第五章 电子竞技运动选手的体能、心智能力及训练（4 课时）

教学要求：全面介绍电子竞技运动选手所应具备的体能、心智能力及其构成，并结合具体电子竞技项目的需要探讨如何才能更好地进行电子竞技运动选手的体能、心智能力训练。

教学内容：

1) 电子竞技运动选手的体能及训练（2 课时）

2) 电子竞技运动选手的心智能力及训练（2 课时）

教学重点：电子竞技运动选手的体能、心智能力有哪些？

教学难点：如何有针对性地进行训练

第六章 电子竞技运动的竞赛管理（4 课时）

教学要求：使学生了解电子竞技运动竞赛的种类，并初步掌握电子竞技运动的竞赛组织流程和相应工作环节。

教学内容：

- 1) 电子竞技运动竞赛的意义和种类（1 课时）
- 2) 电子竞技运动的竞赛组织（2 课时）
- 3) 电子竞技运动竞赛的赛制、编排与成绩计算（1 课时）

教学重点：电子竞技运动的竞赛组织

教学难点：电子竞技运动竞赛的编排与成绩计算应该如何具体操作

第七章 电子竞技运动的竞赛规则与裁判法（4 课时）

教学要求：全面、具体、细致地讲解电子竞技运动的竞赛规则及裁判法

教学内容：

- 1) 电子竞技运动的竞赛规则（1 课时）
- 2) 电子竞技运动的裁判法（2 课时）
- 3) 修改电子竞技运动竞赛规则应遵循的原则（1 课时）

教学重点：电子竞技运动的裁判法具体内容

教学难点：如何在实际比赛中使用相关裁判法规

第八章 电子竞技运动常设项目的主要战略技术（8 课时）

教学要求：具体讲解各个电子竞技运动项目的战略技术特点，并提出具有实践意义的战术组合和训练模式

教学内容：

- 1) CS 的主要战略技术（2 课时）
- 2) FIFA 的主要战略技术（2 课时）
- 3) 星际争霸的主要战略技术（2 课时）
- 4) 魔兽争霸（3）的主要战略技术（2 课时）

教学重点：各个项目的具体战略技术

教学难点：如何针对这些项目的战略技术特点进行各项训练

四、推荐教材及参考书目

[1]李宗浩 李柏等.电子竞技运动概论.人民体育出版社，2005

[2]李宗浩等. 电子竞技运动的概念、分类及其发展脉络研究.天津体育学院学报，2004

[3]胡健. 数字体育背景下电子竞技运动的发展现状与趋势.成都体育学院学报，2004

[4]黄璐 张玉明. 电子竞技运动若干理论问题商榷. 首都体育学院学报，2007

《体能训练理论与方法》课程教学大纲

课程编号：1605068

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

- 1、系统学习和掌握体能相关理论、基本训练方法和体能能力对技能的迁移基本原理。
- 2、在系统学习和掌握体能相关理论及训练方法基础上，重点领会各户外运动体能训练理论与方法，达到贯通学生所学基础和户外运动理论与训练实践的结合，为学生认识体质与运动能力关系打好基础。
- 3、具有独立从事各运动项目的基本体能训练及基本科研工作能力。
- 4、增强运动素质能力，提高专项运动技术和运动能力水平。
- 5、培养学生忠诚党的教育事业，认真学习，树立刻苦锻炼和吃苦耐劳的思想品质。
- 6、完成大纲中规定的教学内容及考核要求。

二、教学基本要求

符合新课程标准要求，即指对基础知识、能力培养、思想教育等三方面的要求提得明确、具体、恰当，符合新课标要求。在注重对学生基本知识的传授和基本技能的培养的同时，要关注学生的学习过程与方法，关注学生的情感、态度和价值观的形成。符合学生实际，即要从学生的实际出发，做到教学的广度、深度适当，能为学生所接受；教学重点包括：体能训练概述、体能训练的常用手段、体能训练的关键要素、身体主要素质、部位的体能训练方法；教师通过讲解、案例分析、视频观摩引导学生深入学习体能训练理论，提高学生训练方法、手段的科学设计。衔接运动训练学、运动生理、运动解剖，对上述课程进行深入理解及应用。

三、教学内容及学时分配

（一）理论课（30 学时）

第一章、体能及体适能概念释义及关系辨析（2 学时）

教学要求：掌握体能与体适能概念区别、一般与专项体能概念，充分理解与体能相关概念（体力、体质、适应力）的区别

教学重点：体能与体适能概念区别、一般与专项体能概念

教学难点：与体能相关概念（体力、体质、适应力）的区别

第二章、体能的分类、作用及测量与评价（2 学时）

教学要求：充分理解体能的各个分类角度及下位概念，掌握测量与评价的时间节点及功能

教学重点：体能的分类

教学难点：体能测量与评价中应该注意的问题

第三章、力量训练理论基础（6学时）

教学要求：从历史沿革角度，充分理解运动医学界和运动训练学界相应的力量及力量训练定义。掌握力量训练的分类及各个分类对应的应用角度。吃透力量训练的各种方法。学会遵循力量训练原则，设计、执行力量训练计划。

教学重点：力量训练的各种方法

教学难点：传统快速力量训练和现代快速力量训练的异同

第四章、速度训练理论基础（6学时）

教学要求：从历史沿革角度，充分理解运动医学界和运动训练学界相应的速度及速度训练定义。掌握速度训练的分类及各个分类对应的应用角度。吃透速度训练的各种方法。学会遵循速度训练原则，设计、执行速度训练计划。

教学重点：速度训练中应注意的问题

教学难点：提高加速能力和移动速度的基本途径

第五章、耐力训练理论基础（6学时）

教学要求：从历史沿革角度，充分理解运动医学界和运动训练学界相应的耐力及耐力训练定义。掌握耐力训练的分类及各个分类对应的应用角度。吃透耐力训练的各种方法。学会遵循耐力训练原则，设计、执行耐力训练计划。

教学重点：耐力训练中应注意的问题

教学难点：提高有-无氧耐力能力和速度耐力的基本途径

第六章、灵敏-协调素质训练理论基础（4学时）

教学要求：从历史沿革角度，充分理解运动医学界和运动训练学界相应的灵敏-协调训练定义。掌握灵敏-协调训练的分类及各个分类对应的应用角度。吃透灵敏-协调训练的各种方法。学会遵循灵敏-协调训练原则，设计、执行耐力训练计划。

教学重点：灵敏-协调训练方法设计及应注意的问题

教学难点：提高灵敏-协调能力的基本途径

第七章、功能训练理论基础及方法（2学时）

教学要求：从历史沿革角度，充分理解运动医学界和运动训练学界相应的功能训练定义。掌握功能训练的分类及各个分类对应的应用角度。吃透功能训练的各种方法。学会遵循功能训练原则，设计、执行功能训练计划。

教学重点：功能训练方法设计及应注意的问题

教学难点：提高核心稳定能力的基本途径

第八章、柔韧素质训练理论及方法设计（2学时）

教学要求：从历史沿革角度，充分理解运动医学界和运动训练学界相应的柔韧训练定义。掌握柔韧训练的分类及各个分类对应的应用角度。吃透柔韧训练的各种方法。学会遵循柔韧训练原则，设计、执行柔韧训练计划。

教学重点：柔韧训练方法设计及应注意的问题

教学难点：提高针对性柔韧素质的基本途径

第九章、体能训练理论发展及发展方向（2学时）

教学要求：充分了解体能训练理论当前热点、各热点间的关系，头脑风暴式拓展体能训练可能的方向

教学重点：体能训练理论当前热点、各热点间的关系

教学难点：体能训练可能的未来发展方向

（二）训练实践课（6学时）

- 1、发展各个运动专项的静态与动态柔韧能力及练习效果转化训练设计
- 2、发展各个运动专项的静态起动能力及力量练习效果转化训练设计
- 3、发展各个运动专项的动态起动能力及力量练习效果转化训练设计
- 4、发展各个运动专项的动态起动能力及力量练习效果转化训练设计
- 5、发展各个运动专项的疾加速能力与高速运动能力及力量练习效果转化训练设计
- 6、发展各个运动专项的无氧移动耐力能力及无氧力量练习效果转化训练设计
- 7、发展各个运动专项的有氧移动耐力能力及有氧力量练习效果转化训练设计
- 8、发展各个运动专项的移动灵敏能力及力量练习效果转化训练设计

教学重点：力量、速度、耐力素质训练方法设计及应用

教学难点：功能训练与力量、耐力、速度训练之间衔接

四、推荐教材及参考书目

推荐教材：[1]王卫星.体能训练理论与实践[M].北京:高等教育出版社，2012.8

参考书目：

[1] 田麦久 刘筱英.论竞技运动项目的分类. 体育科学 ,1984

[2] 袁运平.我国高水平男子百米跑运动员体能训练体系的研究（北京体育大学博士论文，2002

[3] 袁运平.运动员体能与专项体能特征的研究[J]. 体育科学，2004，（9）：48-52

[4] 田麦久 董国珍 徐本力等.体育院校通用教材.运动训练学[M].北京:人民体育出版社，1999.184-190

[5] 刘爱杰.耐力性竞速项目专项运动素质的整合.北京体育大学博士毕业论文,2001

[6] 图多·博姆帕著.马铁 郭小艳 周丰等译.运动训练理论与方法[M].北京:人民体育出版社，1990.316-320

[7]]列·巴·马特维耶夫著.姚颂平译.竞技运动理论[M].上海:华东理工大学出版社，1997.158-174.

[8] B·H 普拉托诺夫著.陆绍中 张人民 黄孝瑛译.运动训练的理论与方法[M].武汉体育学院编印，1986.81

[9] 钟伯光.Keep fit 手册 [M].博益生活通系列7，1996

[10] 熊斗寅.浅析“体能”概念[J].解放军体育学院学报，2000，（1-3）

- [11] 李之文.体能概念探讨[J].解放军体育学院学报, 2001, (3):1-3
- [12] 田雨普 郑晓鸿.体能及相关概念辨析[J].解放军体育学院学报, 2001, (1):4-6
- [13] 杨世勇 李遵 唐照华等.体能训练学[M].成都:四川科学技术出版社, 2002
- [14] 王保成 匡鲁彬, 谭联斌.篮球运动员体能训练的评价指标与指标体系的研究[J].中国体育科技, 2002, 38(2):3-4
- [15] 柳伯力.体育院校函授教材运动训练学[M].北京:人民体育出版社, 1999.184
- [16] 赵志英.对体能的探析[J].北京体育师范学院学报, 1999, 11(1):44-46
- [17] 王兴 蔡犁 司虎克等.影响我国竞技体育发展的主要因素[J].上海体育学院学报,1999,23(1):80-81
- [18] 孙学川.现代军事体能探索[J].解放军体育学院学报,2001,(1):1-6
- [19] 体育学院通用教材.运动训练学[M].北京:人民体育出版社.2000:184
- [20] 李行键.现代汉语规范词典[M].北京:外语教学与研究出版社,语文出版社,2004:947
- [21] 冯炜权.运动训练生物化学[M].北京:北京体育大学出版社.1998:54
- [22] 体育学院通用教材.运动生理学.北京:人民体育出版社.2002:279
- [23] 陈明达.实用体质学[M].北京:北京医科大学、中国协和医科大学联合出版,1987.1-4
- [24] 中国体育科学会 and 香港体育学院编.体育科学词典[M].北京:高等教育出版社,2000:250
- [25] 蒋正尧主编.人体生理学[M].北京.科学出版社. 2005: 290~293
- [26] 高等学校试用教材.运动生物力学[M].北京:高等教育出版社.1988: 330~33
- [27] 国家体育总局国家队体能训练中心编著.身体功能训练动作手册[M].北京:人民教育出版社.2014

《运动营养学》课程教学大纲

课程编号：1605069

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、 教学目的和任务

本课程是对运动人体科学教学提出的基本要求。它让学生掌握运动营养的一般原理、基础知识和基本方法，注重理论联系实践和学生思维能力的培养，掌握在不同训练和比赛情况下的营养需要、营养因素和机体功能、运动能力、体力适应。通过该课程的学习，学生可以知道如何通过营养措施增强运动员体质、提高运动能力、快速消除运动性疲劳、发挥其更好的技术水平取得优异的运动成绩。

二、 教学基本要求

在教学过程中，教师应结合训练和比赛实际，针对具体学生的个体差异展开教学。达到理论与实际的结合。而学生应在熟练掌握运动营养学基础的前提下，能够通过膳食营养的调整和科学配比达到增强体质、提高运动能力及快速消除运动疲劳等目的。

三、 教学内容及学时分配

第一章 运动营养学基础（4 学时）

教学要求：在教学过程中，教师应采用多种教学方法，结合实例，使学生了解营养素的概念和运动营养的基础，熟悉运动与宏量营养素、微量营养素、水和能量的关系。掌握糖类、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质和水在运动中的主要生理学作用和应用的基本原理。

教学重点：糖类、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质和水在运动中的主要生理学作用和应用的基本原理及关键术语的理解

教学难点：利用所学基础知识指导实际训练或比赛

第二章 健身运动的合理营养（4 学时）

教学要求：在教学过程中，教师应采用多种教学方法，结合实例，使学生了解平衡膳食的概念及平衡膳食宝塔的构成及内容；熟悉《中国居民膳食指南》的内容，以及健身者对营养的特殊需求；掌握健身运动者合理膳食的总体安排，以及各种常见健身项目的营养计划。

教学重点：平衡膳食宝塔的构成及内容，《中国居民膳食指南》的内容以及健身者对营养的特殊需求

教学难点：如何利用所学知识总体安排健身运动者的膳食，并制定各种常见健身项目的营养计划

第三章 健身人群的膳食营养（4 学时）

教学要求：在教学过程中，教师应采用多种教学方法，结合实例，使学生了解不同健身需求人群的基本膳食营养状况；熟悉增强肌力、减少脂肪、增加体重和亚健康人群的物质代

谢特点；掌握增强肌力、减少脂肪、增加体重和亚健康人群的膳食营养安排

教学重点：增强肌力、减少脂肪、增加体重和亚健康人群的物质代谢特点

教学难点：如何利用所学知识总体安排增强肌力、减少脂肪、增加体重和亚健康人群的膳食，并为其制定营养计划

第四章 儿童少年、中老年健身人群的膳食营养（4学时）

教学要求：在教学过程中，教师应采用多种教学方法，结合实例，使学生熟悉儿童少年及中老年健身人群的物质代谢特点；掌握儿童少年及中老年健身人群的膳食均衡营养的原理和方法；了解儿童少年及中老年人膳食食物选择的方法

教学重点：儿童少年及中老年健身人群的物质代谢特点

教学难点：如何利用所学知识总体安排儿童少年及中老年健身人群的膳食，并为其制定营养计划

第五章 常见慢性病患者锻炼期的膳食营养（4学时）

教学要求：在教学过程中，教师应采用多种教学方法，结合实例，使学生了解营养与高血压之间的关系，掌握锻炼时营养在防治高血压中的作用；了解营养与高脂血症之间的关系，掌握锻炼时营养在防治高脂血症中的作用；了解营养与糖尿病之间的关系，掌握锻炼时营养在防治糖尿病中的作用；了解营养与骨质疏松症的关系，掌握锻炼时营养在防治骨质疏松中的作用；了解营养与肥胖症之间的关系，掌握锻炼时营养在防治肥胖中的作用。

教学重点：营养与高血压、高脂血症、糖尿病、骨质疏松和肥胖之间的关系

教学难点：如何利用所学知识总体安排高血压、高脂血症、糖尿病、骨质疏松和肥胖人群的膳食，并为其制定营养计划

第六章 运动员膳食营养（4学时）

教学要求：在教学过程中，教师应采用多种教学方法，结合实例，使学生掌握不同项目运动员膳食营养需要的基本特点，熟悉运动员运动能耗的简单计算方法；掌握运动员训练和比赛不同阶段的膳食营养措施；掌握耐力性、力量性、灵敏和技巧性以及球类项群运动员训练的生理学特征和膳食营养特点；熟悉中长跑、体操和游泳等专项运动员的膳食营养特点。

教学重点：不同项目运动员膳食营养需要的基本特点，耐力性、力量性、灵敏和技巧性以及球类项群运动员训练的生理学特征和膳食营养特点

教学难点：如何利用所学知识总体安排不同项目运动员的膳食，并为其制定营养计划

第七章 常见的运动营养补充剂（4学时）

教学要求：在教学过程中，教师应采用多种教学方法，结合实例，使学生了解目前体育界常用的运动营养补充剂及其功能；熟悉一些常用运动营养补充剂的使用方法；掌握特殊运动营养补充剂的使用原则

教学重点：目前体育界常用的运动营养补充剂及其功能；一些常用运动营养补充剂的使用方法

教学难点：如何利用所学知识合理安排营养补充剂的摄入，提高健身效率

第八章 运动锻炼与常用药膳（2 学时）

教学要求：在教学过程中，教师应采用多种教学方法，结合实例，使学生掌握药膳的概念及人参等五味中药的保健功效；了解人参炖乌鸡等五种药膳的配方、加工方法和保健应用；熟悉药膳的加工及配方原则和应用原则。

教学重点：药膳的应用原则，增力抗疲劳药膳的制作

教学难点：如何利用所学知识合理安排药膳的摄入，提高健身效率

第九章 运动营养补充的误区与违禁药物（4 学时）

教学要求：在教学过程中，教师应采用多种教学方法，结合实例，使学生了解运动营养补充的误区；了解违禁药物的危害

教学重点：运动营养补充的误区；违禁药物的种类及危害

教学难点：如何利用所学知识科学区分运动营养补剂与违禁药物

第十章 营养评价和食品安全（2 学时）

教学要求：在教学过程中，教师应采用多种教学方法，结合实例，使学生了解运动员营养评价的目的；了解影响食物营养价值的因素；理解食物营养价值的评价方法；理解食品安全的内涵；掌握膳食调查、生化检验和人体测量法；掌握食物成分表的使用

教学重点：影响食物营养价值的因素；膳食调查、生化检验和人体测量法；食物成分表的使用

教学难点：如何利用所学知识进行营养评价并据此进行调整完善营养计划

四、推荐教材及参考书目

[1]孙飙.运动营养学[M].南京：南京师范大学出版社，2001.

[2]陈吉棣.运动营养学[M].北京：北京医科大学出版社，2002.

[3]王维群.营养学[M].北京：高等教育出版社，2002.

《模特表演》课程教学大纲

课程编号：1615006

课程总学时/学分：36/2（理论 2 学时，实验 34 学时）

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

模特表演通过完整的理论体系的学习和综合表演技能的训练，使学生掌握模特表演的综合理论和舞台表演技巧，具备一定的舞台表演能力，并且能够进行模特表演的独立策划与编排，灵活运用不同的表演方法体现服装的特性，准确表达设计师的设计理念。

二、教学基本要求

《模特表演》是实践性很强的课程，对模特的塑造不紧要达到内修气质、外塑形体，而且更要求学生通过本课程学习，能够独立完成舞台表演的艺术创作，这要求学生在掌握专业课知识的同时，更要具备良好的沟通能力和协调能力，这些能力的培养必须通过大量的实践环节来完成，因此在实践环节的设计上，我们重点以体验教育为主，让学生亲力亲为，把实践课堂从校内延伸到校外。

三、教学内容及学时分配

第一章：时装模特的起源与演进（2 学时）

教学要求：要求学生掌握模特表演的概念，服装设计与表演专业方向，模特表演的职业规范。

教学重点、难点：对模特具备的专业素养，形体训练、表演实践的意义，人体美的标准等方面要能够熟练掌握相关的专业知识。

第二章：基本体态的训练（2 学时）

教学要求：对进行学生躯干调整，下肢直立调整，塑造形体。

教学重点、难点：躯干、头肩部姿态、下肢直立调整。

第三章：体态（16 学时）

教学要求：要求学生进行腰胯灵活训练、基础台步练习，基础站姿练习，基础摆胯练习，基础摆臂练习，手位练习，脚位练习，基础步伐练习，基础旋转练习，面部表情练习，塑造形体，培养协调能力。

教学重点、难点：腰胯灵活训练、手位练习，脚位练习，基础步伐练习，面部表情练习。

第四章：表现力训练（8 学时）

教学要求：要求学生进行协调行的训练、韵律感训练、柔韧性训练、乐感训练。

教学重点、难点：柔韧性训练、乐感训练。

第五章：舞台表演风格（4 学时）

教学要求：掌握表演风格的概念，不同风格的舞台表演，服装配饰的展示方法。

教学重点、难点：重点掌握表演风格的基本表现形式，在不同舞台表演中的风格变化。

第六：形体造型练习（2学时）

教学要求：掌握形体造型的概念、基本原理，饰物在形体造型中的作用，形体造型的基本审美法则，形体造型的基本方法。

教学重点、难点：形体造型在 T 台表演中的体现，形体造型在镜前表演中的表现，造型的构成方法，张力与压力、简洁与复杂、抽象型与仿生型、秩序与混乱、集中与发散。

第七章：舞台表演的艺术创作（2学时）

教学要求：掌握服装表演的工作步骤以及应具备的专业能力和基本素质，服装表演着诸因素的合成，表演的灵活性与多样性，舞台人物形象的塑造方法，表演设计。

教学重点、难点：培养学生服装表演的专业能力和基本素质、灵活性与多样性，学会表演设计；能够参与专业演出的策划编导及舞台形象塑造，广告拍摄或样片拍摄。

第八章：考核（4学时）

考核要求：对学生的形体训练，舞台表演、形体造型等的掌握情况进行考核。

四、推荐教材及参考书目

[1]徐宏力 吕国琼.模特表演教程.中国纺织出版社，1999

[2]赵鹤.服装表演形体训练教程.北京环球音像出版社，2001

[3]徐青青.服装表演、策划、训练.纺织工业出版社，2006

《书法临摹与创作》课程教学大纲

课程编号：1705017

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

本课程是面向全校学生，特别是师范类各科学生而设置的通识教育选修课。随着我国人文素质的不断提高，人们对于了解传统文化的要求愈来愈高。对书法的学习，成为了人们宣泄精神块垒的重要手段。为了适应新形势的要求，培养高素质的复合型人才，应广大学生迫切需要，我们特在全校开设这门选修课程。通过学习，使学生掌握书写的技巧和方法，培养广大学生热爱书法的热情。通过本门课程的学习，学生能正确掌握学习书法的方法，提高学生的书法创作能力，对今后的职业生涯产生深远影响。

二、教学基本要求

通过训练提高书写能力，增强人文素养。掌握书法学习的方法，培养学生的创作能力。通过临摹欣赏，能将理论应用于实践创作中。了解学习书法的方法和创作规律。教学方法主要采用讲授法、演示法、小组讨论法。先修课程是《书写技能》、《教师书法》，本门课是书写技能课程的延伸。

三、教学内容及学时分配

第一章 文房四宝（2学时）

教学要求：了解书写工具的特点及相关人文知识，提高学生的对传统文化的了解，培养学生的兴趣，增强民族自豪感。

教学重点：掌握书写工具的功能及发展，并能熟练运用。

教学难点：正确理解文房四宝的重要性。

第二章 执笔与姿势（2学时）

教学要求：正确的掌握五指执笔法，腕部动作，身体姿势。

教学重点：五指执笔法的运用。

教学难点：正确的书写习惯。

第三章 学习方法（2学时）

教学要求：掌握正确的临摹方法，养成良好的书写习惯。

教学重点：基本的初学临摹方法及运笔。

教学难点：对临摹方法的运用及掌握。

第四章 用笔方法（16学时）

教学要求：掌握点、横、竖、撇、捺、钩、折、提八大基本笔画的特点，以及对基本笔画的书写。

教学重点：八大基本笔画的学习。

教学难点：八大基本笔画的用笔书写。

点（2学时）

教学要求：掌握点画的特点，以及对点画的书写方法。

教学重点：点画的特点及不同点的书写。

教学难点：书写点画的用笔方法。

横（2学时）

教学要求：掌握横画的特点，以及对不同横画的书写方法。

教学重点：横画的特点及不同横的书写。

教学难点：书写横画的用笔方法。

竖（2学时）

教学要求：掌握竖画的特点，以及对不同竖画的书写方法。

教学重点：竖画的特点及不同竖的书写。

教学难点：书写竖画的用笔方法。

撇（2学时）

教学要求：掌握撇画的特点，以及对不同撇画的书写方法。

教学重点：撇画的特点及不同竖的书写。

教学难点：书写撇画的用笔方法。

捺（2学时）

教学要求：掌握捺画的特点，以及对不同捺画的书写方法。

教学重点：捺画的特点及不同竖的书写。

教学难点：书写捺画的用笔方法。

钩（2学时）

教学要求：掌握钩画的特点，以及对不同钩画的书写方法。

教学重点：钩画的特点及不同竖的书写。

教学难点：书写钩画的用笔方法。

折（2学时）

教学要求：掌握折画的特点，以及对不同折画的书写方法。

教学重点：折画的特点及不同竖的书写。

教学难点：书写折画的用笔方法。

提（2学时）

教学要求：掌握提画的特点，以及对提画的书写方法。

教学重点：提画的特点及不同竖的书写。

教学难点：书写提画的用笔方法。

第五章 结体规律（12学时）

教学要求：掌握除少量独体字之外左右结构、上下结构、上中下结构、半包围结构和全包围结构的合体字学习及运用，并熟练掌握汉字的结构要领。

教学重点：不同结构的掌握运用。

教学难点：各结构在具体汉字中的书写应用。

独体字结构（2学时）

教学要求：对独体字结构中重心稳定、横平竖直、主笔突出、均匀对称的学习掌握教学重点：重心稳定，均匀对称的在独体字中的运用。

教学难点：独体字结构在具体汉字中的书写应用。

左右结构（2学时）

教学要求：了解并掌握汉字的左右结构

教学重点：左右结构中左右各部分的位置高矮的合理安排。

教学难点：左右结构在具体汉字中的书写应用。

上下结构（2学时）

教学要求：了解并掌握汉字的上下结构

教学重点：上下结构的汉字中上下两部分的位置宽窄的合理安排。

教学难点：上下结构在具体汉字中的书写应用。

上中下结构（2学时）

教学要求：了解并掌握汉字的上中下结构

教学重点：上中下结构的汉字中上中下各部分的位置宽窄大小的合理安排。

教学难点：上中下结构在具体汉字中的书写应用。

半包围结构（2学时）

教学要求：了解并掌握汉字的半包围结构

教学重点：半包围结构的汉字各部分的位置宽窄大小的合理安排。

教学难点：半包围结构在具体汉字中的书写应用。

全包围结构（2学时）

教学要求：了解并掌握汉字的全包围结构

教学重点：全包围结构的汉字各部分的位置大小的合理安排。

教学难点：全包围结构在具体汉字中的书写应用。

第六章 创作（2学时）

教学要求：通过对书写方法的学习和实践方法，能够创作出规范，美观的书法作品。

教学重点：创作过程中对汉字中各种关系的正确处理。

教学难点：对临摹与创作知识的掌握和创作过程中对理论的正确合理实践。

四、推荐教材及参考书目

[1]李建礼.书体流韵.济南出版社出版社, 2009

[2]黄惇 李昌集.书法篆刻.高等教育出版社, 1996

[3]李建礼.吃墨-中国历代书法名家遗迹钩沉.济南出版社,2015

《教育戏剧》课程教学大纲

课程编号：1705075

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

培养学生学习知识及解决问题的能力，在师生共同建构戏剧的过程中学习知识、发现问题、探索解决问题的可能性，让学生在戏剧实践中达到学习目的。

二、教学基本要求

在戏剧课程或一般课程中，根据学习对象的特定条件（年龄、能力、兴趣等），设计并规划特定的戏剧程序结构，通过戏剧或剧场的技巧，建立群体参与的互动关系，引导学生在戏剧活动中发挥合作精神，并激发其创造力来丰富课程内容，让学生用实践的方式愉快地完成学习的过程，以促进学习的能动性并改善教学效果。

教学的重点：戏剧游戏、设计故事文本、如何设计教育学科工作坊

教学方法：讲授法、练习法、表演法

教材编选的原则：选用高质量的教材，理论讲解正确清晰，配套练习合理全面。优先选用“21世纪课程教材”，国家级重点建设教材，国家级规划教材，省级以上各类获奖教材，国家教学指导委员会推荐教材，近三年出版（再版）或印刷的新教材，以及知名出版社出版的教材。

三、教学内容及学时分配

第一章 教育戏剧概论（4学时）

教学要求：初步了解教育戏剧的有关概念，教育戏剧各个流派和历史，教育戏剧目前在国外的现状，体验教育戏剧课堂与传统教育课堂的不同。

教学重点：区分教育戏剧和戏剧教育

教学难点：教育戏剧的特点

第二章 《巨人的花园》工作坊（4学时）

教学要求：以故事为文本的工作坊，充分发挥想象力和创造力，完成自我的体验。

教学重点：加深对教育戏剧的理解，区分真正的教育戏剧的模式。

教学难点：教育戏剧学习的难点和重点，可以应用的戏剧元素有哪些？

第三章 热身游戏和剧场游戏（4学时）

教学要求：了解游戏、认识游戏并带领做游戏

教学重点：游戏的详细分类，热身游戏的作用和剧场游戏的作用。

教学难点：游戏在课堂上的运用

第四章 《海的女儿》工作坊（4学时）

教学要求：了解原故事，根据自己的主题设计故事文本，找到故事的重点。通过工作坊学习教育戏剧的基本手法。

教学重点：教育戏剧的几种习式：“坐针毡”、“魔法棒”、“静像画面”、“雕塑”、“风雨小巷”

教学难点：如何在工作坊中使用恰当的习式

第五章 教育戏剧的习式（4 学时）

教学要求：了解教育戏剧的习式种类以及如何使用习式

教学重点：教育戏剧习式的种类

教学难点：使用教育戏剧习式的原则

第六章 故事文本的选择（4 学时）

教学要求：故事在教育戏剧中的重要性如何选择故事文本

教学重点：根据原有故事重新构建故事

教学难点：根据主题加入新的角色

第七章 工作坊的设计（4 学时）

教学要求：运用教育戏剧的基本方法，选择一个合适的材料，对材料进行分析整合。

教学重点：讨论材料的开放性和可能性，并能合理利用材料或对材料加以修改补充为自己的主题服务。

教学难点：根据主题对材料的梳理。

第八章 结合教育学科设计工作坊（4 学时）

教学要求：以《荒芜的花园》为主题材料，体验教育戏剧课堂工作坊。

教学重点：用习式开始工作坊的方法和步骤，知道如何组织、管理、多样化、循序渐进化课堂活动

教学难点：运用不同类型的教育戏剧工作坊形式建构课堂活动

四、推荐教材及参考书目

[1] 张晓华.创作性戏剧教学原理与实作. 上海书店出版社，2011.09

[2] 张生泉主编.教育戏剧的探索与实践. 中国戏剧出版社，2010.09

[3]李俊亮 黄琬萍.剧场的用家.国际演艺评论家协会（香港分会）有限公司，2011.07

《世界非物质文化遗产杨氏太极拳》课程教学大纲

课程编号：2805006

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

发展学生的身体素质，促进其生理、心理、机能水平的提高。初步掌握杨氏太极拳运动的基本原理、基本技术和简单战术。了解杨氏太极拳的简单规则、术语，懂得武术运动对大学生体质的有利影响，提高对武术运动的兴趣。贯彻教书育人的精神，培养学生集体主义思想和勇敢顽强的意志品质，养成良好的体育锻炼习惯。“太极拳”2006年即入选第一批国际级“非遗”名录，当时只包含杨氏太极拳、陈氏太极拳。杨氏太极拳具有丰富的技击内涵，突出的健身效果和独特的审美意境，是我国传统文化的重要组成部分之一。通过对杨氏太极拳的学习，可以达到对中华优秀传统文化的保护、继承和发扬的目的。

二、教学基本要求

教学要求：掌握太极拳动作的细节要领和太极拳的风格特点,而且有助于培养对太极拳的理解,起到修身养性的作用。

教学的重点：轻松柔和：太极拳的架势平稳舒展，动作不僵不拘，缓慢轻灵。连贯均匀：整套太极拳动作，从“起势”到“收势”，不论动作的虚实变化和姿势的过渡转换，都是紧密衔接、连贯一气的，无明显停顿，势势相随，如行云流水，绵绵不断。圆活自然：太极拳动作不同于其他拳种，它要求上肢动作处处带有弧形，避免直来直往。体现出柔和的特点，也能使身体各部位得到均匀的发展。协调完整：太极拳运动要求动作姿势上下相随，内外一体，身体各部分之间要求密切配合，以腰为轴，手脚呼应，讲求内三合(心与意，力与气，筋与骨相合)，外三合(手与足，膝与肘，肩与胯相合)。

教学方法：运用“整体分解法”教授太极拳，将某些动作变化较复杂的“小段”(如“高探马—右蹬脚—双风贯耳—转身左蹬脚”等)从套路中分解出来先学习，利于集中精力各个“击破”，使学生在以后的学习中觉得越学越容易，越学越有趣。

三、教学内容及学时分配

第一章杨氏太极拳第一部分（九学时）

教学要求：拳架舒展优美、身法中正、动作和顺、平正朴实、由松入柔、刚柔相济，一气呵成，犹如湖中泛舟轻灵沉着。动作要求如长江大河，滔滔不绝。此动作之完成，乃下一动作开端，绵延相续。心法上亦要求一气呵成。

教学重点：拳架正确、身法中正。

教学难点：心法

第二章杨氏太极拳第二部分（九学时）

教学要求：杨式太极拳则强调慢，柔，而且特别强调速度要均匀。忌讳动作时快时慢，架子忽高忽低。速度均匀既包括从起势到收势整个套路，也包括单式动作手脚运行与配合的速度，还包括了上一动作与下一动作的过度衔接自然协调。

教学重点：拳架慢，柔。

教学难点：速度要均匀

第三章杨氏太极拳第三部分（九学时）

教学要求：“迈步如猫行，运动如抽丝”，要求动作转换时徐徐地倒换重心，轻起轻落，点起点落，快慢始终如一，而不主张“快慢相间”，行功走架，速度均匀，是杨氏太极拳的独到之处，虽然个别动作可以做到稍快一点，但从总体上说好似行云流水。

教学重点：拳架轻起轻落

教学难点：打拳快慢始终如一

第四章杨氏太极拳第四部分（九学时）

教学要求：要求做到虚实分明，而且绝大多数动作都是一只腿承担大部分体重，当全身重量坐在右腿时，则右腿为实左腿为虚，当全身重量坐在左腿时，则左腿为实右腿为虚，两腿平均承担体重的动作是极个别的，除了起势，云手，右打虎式转回身右蹬脚的过渡动作中有短暂的马步外，其余几乎都是一腿虚一腿实。

教学重点：虚实分明

教学难点：虚实分明

四、推荐教材及参考书目

[1] 杨振铎.杨氏太极拳剑刀.山西科学技术出版社，1992

《中国民居艺术欣赏》课程教学大纲

课程编号：2805007

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

教学目的：介绍中国各地具有代表性民居的基本知识。作为一门公共选修课程，以培养大学生学习传统文化的兴趣为契机，扩展并深化艺术素质教育教学的内涵，重文化、重传统。

课程任务：学习我国民居的发展历史；学习我国民居的分类及建筑特点。

二、教学基本要求

教学要求：通过本课程的学习，了解我国民居的历史和存在意义，并能理解我国民居的内涵。

教学重点：各地民居建筑特点的讲解。

教学方法：多媒体讲授

教材编选的原则：结合公选课的培养计划和本课程的教学目的和任务选用教材。

三、教学内容及学时分配

第一章 中国民居的发展概述（4学时）

教学要求：了解中国民居的发展脉络，以及民居的类型及各自的分布区域。

教学重点：民居的发展脉络。

教学难点：各个历史时期民居的特点。

第二章 汉族民居（18学时）

1、北京四合院 2、皖南民居 3、晋中窄院 4、黄土窑洞 5、江南水乡 6、闽南红砖民居 7、开平碉楼 8、福建土楼 9、赣南围屋 10、梅州围拢屋

教学要求：了解各地汉族民居的形成背景、流线布局、建造技术、构造方法以及其中的人文精神。

教学重点：各地汉族的形成背景、流线布局、建造技术。

教学难点：各地汉族民居的建筑组合方式、流线布局。

第三章 少数民族住宅（14学时）

1、蒙古包 2、新疆阿以旺 3、云南大理民居 4、西藏碉房 5、傣族竹楼 6、朝鲜矮屋 7、侗族干栏寨 8、吊脚楼

教学要求：了解各地少数民族民居的形成背景、流线布局、建造技术、构造方法以及其中的人文精神。

教学重点：少数民族住宅的形成背景、流线布局、建造技术。

教学难点：少数民族住宅的建筑组合方式、流线布局。

四、推荐教材及参考书目

- [1] 单启德等.中国民居.五洲传播出版社，2004
- [2] 王其钧.解读中国传统建筑：民居. 中国电力出版社，2012
- [3] 荆其敏.中国传统民居(第二版). 中国电力出版社，2014

《扬琴演奏》课程教学大纲

课程编号：3005012

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

通过教学，使学生掌握扬琴弹奏基础理论知识和基本技能。使学生具备从事幼儿音乐教育继钢琴之外的另一种器乐演奏。通过教学，培养学生良好的乐感、自学能力、分析作品、处理作品的的能力。本课程适用于每个专业学生的选修课程，通过教学，使学生具备一定的扬琴演奏技能和弹奏乐曲的能力。

二、教学基本要求

要求学生初步掌握的基本弹奏理论与技巧包括：扬琴的构成与发声原理；掌握正确的弹奏姿势、手型；能正确运用竹法，熟练弹奏常用的各个调试音阶、琶音；掌握基本演奏方法如、轮音、倚音、刮奏、琶音等；正确区分乐曲的分句及力度、速度等的对比；经过一学期的练习，能够弹奏出不同程度的练习曲与中外乐曲；有一定的音乐表现力，能驾驭不同音乐特点、风格的扬琴作品。

三、教学内容及学时分配

第一章： 基础知识、扬琴的结构、坐姿、持竹的方法。（2 学时）

1.基础知识学习

2、乐曲《小星星》《三个八度音阶、琶音练习》。

教学要求：了解扬琴的结构、名称、坐姿、基本持竹方法、演奏手腕的正确运用。

教学重点：手腕的灵活程度、击弦的准确性。

教学难点：音位的准确、无杂音，音色的优美。

第二章： G 大调乐曲练习，熟悉音位的变化、十六分音符的训练（6 时）

1、G 大调八度音阶练习。

2、乐曲《拖拉机来了》、《金蛇狂舞》、《喜洋洋》

教学要求：掌握 G 大调音阶、八度的训练，学习 G 大调乐曲三首。

教学重点：十六分音符的均匀演奏、连贯性的掌握。

教学难点：节奏的平稳性、力度的对比、乐曲的流畅性。

第三章： 轮音练习、手腕的快速运动，双手的协调演奏。（8 学时）

1、轮音的训练，由慢到快的速度练。

2、乐曲《欢乐的新疆》一部分、《欢乐的新疆》二部分

3、其中考试

教学要求：了解并掌握轮音的演奏技巧、手腕快速均匀的协调演奏。

教学重点：熟练弹奏乐曲《快乐的新疆》第一、二部分，掌握新疆乐曲的风格。

教学难点：乐曲的连贯性，音色的优美程度。

第四章：新疆乐曲练习，掌握切分的节奏、刮奏的练习。（8学时）

1、欢乐新疆巩固练习

2、乐曲《喜讯》一、二、三，三个乐段的练习。

教学要求：了解并掌握前八后十六的节奏型、竹法、演奏技巧。

教学重点：演奏的强弱对比、情绪的变化、流畅性。

教学难点：速度上的把握、节奏的统一。

第五章：乐曲练习（8学时）

1、《草原上升起不落的太阳》第一部分、琶音的练习。

2、《草原上升起不落的太阳》第二部分、倚音的练习。

教学要求：了解并掌握内蒙古乐曲的风格、演奏技法。

教学重点：乐曲引子的掌握、自由而宽广的情感表达出来、对乐曲的理解、表现力。

教学难点：整首乐曲的连贯性、流畅性，把作者热爱家乡的感情用琴声表达出来，让听者身临其境。

第六章：乐曲综合训练。重难点进行巩固练习。（2学时）

教学要求：总结本学期所学内容、有重点的练习乐曲、练习曲。

教学重点：手腕的灵活性、节奏的准确性、乐曲的完整性。

教学难点：音位、音准、音色的高标准要求，增强身体的表现力，让人与琴声合一。

四、推荐教材及参考书目

[1]黄河主编.全国扬琴演奏考级教材.人民音乐出版社,2011.2

《钢琴》课程教学大纲

课程编号：3005015

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

对大学生“德智体美劳”综合素质的培养是高等院校的追求目标。通过音乐选修课来提高学生的审美能力、增加学生的审美情趣，从而改善学生的审美观，使学生终身受益，不失为一种很好的教育手段。本课程面向特教幼儿教师学院所有本科及专科学生，结合学生的实际水平和音乐素质，通过集体讲解、教师示范、个别辅导、学生练习、检查反馈等手段，使学生认识钢琴、了解关于钢琴的知识，并掌握正确的钢琴弹奏姿势和基本的弹奏技巧，增强学生对五线谱的认识，以及对音乐的鉴赏力和表现力。根据学生的实际情况，为胜任今后的教育教学工作提供资格保证。

二、教学基本要求

学习本课程，要求学生能掌握初级的音乐理论知识，了解钢琴键盘的分组及全音、半音和音名、唱名，理解五线谱的记谱法和常用音符的形状、名称、时值；初步掌握的基本弹奏理论与技巧包括：钢琴的构成与发声原理；掌握正确的弹奏姿势、手型；能正确运用指法，熟练弹奏常用的大小音阶、琶音、和弦；掌握基本演奏方法如断奏、连奏、跳音等；正确区分乐曲的分句及力度、速度等的对比；根据学年的进度，能够弹奏出不同程度的练习曲与中外乐曲。

教学方法：讲授法、示范法、实践法

教材编选的原则：深浅度适宜，分散难点，加强重点，做到深入浅出。以任务、目标、问题为驱动、加强实践性、可操作性，教材中要设计大量练习曲和乐曲。

三、教学内容及学时分配

第一章：钢琴的基本知识、奏法及基本乐理知识（18学时）

教学内容：了解基本的钢琴知识，掌握基本的乐理知识及正确的钢琴弹奏方法。

练习曲：《拜厄钢琴基本教程》（具体曲目由教师选定）

乐曲：《钢琴高等师范教程》第一册中部分乐曲曲目，相当于《内蒙民歌》《劳动小唱》《竹马》《五月里》《双音练习》《气球》《西藏民歌》《妈妈您听我说》等难度（具体曲目由教师选定）。

教学要求：1、了解钢琴的构成与发声原理，掌握钢琴弹奏的基本姿势和基本奏法，学习非连奏、连奏、跳音的基本运用；体会用重量弹奏方法和指尖触键的感觉，解决肩臂放松，锻炼手指的支撑，端正手型，手腕柔韧灵活，为后续打好基础。

2、掌握钢琴键盘的分组和音名、唱名，理解五线谱的记谱法和常用音符的形

状、名称、时值，理解拍号，节奏等。

教学重点：钢琴的弹奏姿势、手型，触键的方法。

教学难点：五线谱的基本知识，快速读出五线谱并弹奏。

第二章：钢琴的奏法

教学内容：练习提高手指技巧，加强读谱能力，培养音乐感。

练习曲：《拜厄钢琴基本教程》（具体曲目由教师选定）

乐曲：《钢琴高等师范教程》第一册中部分乐曲曲目，相当于《捷克民歌》《北风吹》《嘎达梅林》《乌克兰民歌》《湖上天鹅》《瑶族长鼓舞》《阿拉伯风格曲》《绿袖子》等难度。

基本练习：熟练掌握一升一降之内各大小调音阶、琶音练习。

教学要求：1、学会重量的转移，解决抬指及手指的独立和灵活。

2、着重训练五指练习、音阶、琶音技术，提高手指独立性与灵活程度，培养学生的音乐感受力和表现力。

教学重点：五线谱的快速识读，手指的独立灵活，重量的转移的弹奏方法，乐曲节奏的准确性。

教学难点：手指的独立和灵活，节奏的准确。

四、推荐教材及参考书目

[1]拜厄.拜厄钢琴基本教程.人民音乐出版社,2000.8

[2]韩林申 李晓平 徐斐 周荷君编.李晓平修订.钢琴基础教程修订版(第一册). 上海音乐出版社, 2003.5

《古筝演奏》课程教学大纲

课程编号：3005017

课程总学时/学分：36/2（其中理论 34 学时，实验 2 学时）

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

大学生“德智体美劳”综合素质的培养是高等院校的追求目标。通过音乐选修课来提高学生的审美能力、增加学生的审美情趣，从而改善学生的审美观，使学生终身受益，不失为一种很好的教育手段。古筝作为中国独特的、重要的民族乐器，受到了许多同学的喜爱，在高校开设《古筝演奏》选修课程可以提高学生的审美能力。在课程安排上，可以分为三个由浅到深的不同阶段，教师应该根据学校的情况适当选择教学的难易程度。在教学过程中，要注意详细讲解基本指法的要点，培养学生练琴的习惯，并注重培养学生理解音乐的能力。

二、教学基本要求

1.掌握基本指法和基本手型，包括勾、托、抹、劈、撮、刮奏、揉弦、上滑、下滑、颤音、变音的弹奏等。

2.学习并掌握不同流派的基本音乐特点

3.能够弹奏技巧较难的乐曲

教学方法：讲授法、示范法、实践法

教材编选的原则：深浅度适宜，分散难点，加强重点，做到深入浅出。以任务、目标、问题为驱动、加强实践性、可操作性，教材中要设计大量练习曲和乐曲。

三、教学内容及学时分配

第一章 基本指法（6 学时）

教学内容：认弦练习；勾托抹打指法；套指四点练习；花指练习

乐曲：

- | | |
|-------------|------|
| 1.《爬山调》 | 内蒙民歌 |
| 2.《老六板》 | 李萌编订 |
| 3.《信天游》 | 陕北民歌 |
| 4.《小白菜》 | 河北民歌 |
| 5.《采茶歌》 | 福建民歌 |
| 6.《绣荷包》 | 云南民歌 |
| 7.《三十里铺》 | 陕西民歌 |
| 8.《在北京的金山上》 | 西藏民歌 |

教学要求：认识古筝构造、琴弦排列；掌握勾托抹打四个指法的规范弹奏，能够认准琴弦，流畅弹奏基础指法练习与乐曲。

教学重点：弹奏的姿势、指法的正确与规范；力度、音色通畅干净。

教学难点：各手指弹奏的放松与衔接；花指的流畅与四点的均匀。

第二章 左手技法（6学时）

教学内容：上滑音练习；下滑音练习；固定按音练习；4于7练习

乐曲：

- | | |
|-----------|------|
| 1. 《南泥湾》 | 山西民歌 |
| 2. 《小开手》 | 中州古调 |
| 3. 《绣金匾》 | 陕北民歌 |
| 4. 《纺织忙》 | 刘天一曲 |
| 5. 《西江月》 | 潮州筝曲 |
| 6. 《挤牛奶》 | 现代筝曲 |
| 7. 《凤阳花鼓》 | 安徽民歌 |
| 8. 《三十三板》 | 浙江筝曲 |

教学要求：掌握左手按滑音技巧，能够保证音准与时值。

教学重点：上滑音弹奏的音准、时值与双手配合。

教学难点：左手按滑音的准确

第三章 双手配合练习（8学时）

教学内容：

练习曲：

搓指练习

琶音练习

扫搓练习

摇指与左手拨弦练习

摇指与左手分解和弦练习

摇指与左手和音的配合练习

乐曲：

- | | |
|-----------|------|
| 1. 《春苗》 | 林坚曲 |
| 2. 《浪淘沙》 | 潮州筝曲 |
| 3. 《小小竹排》 | 傅庚辰曲 |

教学重点：左右手的协调配合，乐曲中间复调音乐的处理，左右手四指的灵活应用。

教学难点：熟悉琶音、摇指的演奏方法。

第四章 传统曲目与流派特点（8学时）

教学内容：

- | | |
|-----------|------|
| 1. 《高山流水》 | 浙江筝曲 |
| 2. 《寒鸦戏水》 | 潮州筝曲 |

3. 《闹元宵》 河南筝曲

教学要求：让学生初步了解古筝各流派的风格，通过欣赏乐曲，感受、体验部分流派乐曲的音乐内容及音乐情绪，能够分析出各流派音乐特点。

教学重点：掌握各流派的音乐风格及指法特点。

教学难点：能够分辨古筝流派的代表曲目。

第五章 现代曲目（8学时）

教学内容：

1. 《渔舟唱晚》 娄树华曲
2. 《浏阳河》 湖南民歌 唐璧光曲
3. 《洞庭新歌》 王昌元、浦琦璋编曲
4. 《山丹丹开花红艳艳》 焦金海编曲

教学要求：使学生能够更为准确地理解和把握作品的风格，体会浓郁的地方音乐特色，既要在演奏作品时做到音准节奏的准确，还要培养学生的舞台表演意识和个性化的演奏气质。

教学重点：作品音乐风格的把握、演奏的准确、音乐的表现。

教学难点：快速花指、双手配合、点奏等的掌握与熟练。

四、推荐教材及参考书目

- [1] 童宜风 李远蓉. 古筝入门. 人民音乐出版社, 2011.1
- [2] 李萌. 古筝基础教程. 国际文化出版社, 2012.7
- [3] 林玲. 中国音乐学院考级教材. 中国青年出版社, 1999.1

《软笔书法》课程教学大纲

课程编号：3005020

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、 教学目的和任务

1、通过本课程的学习，帮助学生了解中国书法的发展过程，增强学生爱国主义情感；了解中国传统书法的基本常识，陶冶学生高尚情操，激发学生传统文化的感情；了解中国古代重要书法家的生平、思想和创作道路；了解中国书法在中国古代艺术史上的地位与影响。

2、通过中国古代经典书法作品的学习，提高学生书法欣赏的能力，提高学生的艺术素养，从而受到积极的艺术情感熏陶。

3、通过教师的讲授与学生的实际书法训练，使学生能够较为熟练、流畅、规范、工整地书写中国汉字（毛笔字），为学前教育专业学生以后的教学工作奠定良好的职业基础。

二、教学基本要求

通过对优秀作品的赏析学习与实践练习结合的教学方法，使学生基本了解书法的创作理念和手法，重点了解掌握书法的四要素：笔法、墨法、结构、章法，掌握楷书的审美及书写技巧，从而提升学生的艺术素养，提高综合创作能力。

三、课程内容与学时分配：

第一章 书法基础知识（8 学时）

教学要求：要求学生弄懂书法的丰富内涵；熟悉书法史上几种字体演变；了解书写工具的分类；正确姿势训练。

教学重点：几种书体的区别。

教学难点：书写姿势的训练。

第二章 楷书基本笔画的书写方法（8 学时）

教学要求：要求学生学会楷书基本笔画的书写方法

教学重点：楷书基本笔画的书写方法

教学难点：笔法在楷书笔画书写中的应用

第三章 楷书结构的书写方法（6 学时）

教学要求：要求学生学会楷书结构的书写方法

教学重点：楷书基本结构的书写方法中需要注意的问题

教学难点：笔法在楷书结构书写中的应用。

第四章： 楷书章法的基础知识（6 学时）

教学要求：要求学生掌握有关章法的基础知识

教学重点：章法的基础知识

教学难点：章法在书法作品中的应用

第五章 临帖与创作入门知识（6 学时）

教学要求：要求学生了解书法学习的几种临帖方法；学会读帖、临帖、背帖的综合运用；创作时几要素的注意点。

教学重点：读帖、临帖、背帖的运用。

教学难点：书法创作。

第六章 书法表现的艺术语言（2 学时）

教学要求：要求学生掌握书法线条、结构、整体、血肉。

教学重点：书法审美中四要素的综合协调运用。

教学难点：章法的运用。

四、推荐教材及参考书目

[1]施志伟.颜勤礼碑精讲精练（第 1 版）.上海交通大学出版社,2011.7

[2]孙中国 庆旭.书法篆刻基础. 复旦大学出版社,2011

《礼仪模特》课程教学大纲

课程编号：3005023

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务：

本课程是学前、舞蹈表演、小教、特教专业学生学习的一门专业选修课。因此它在培养学生形象、气质、审美情趣方面具有重要的意义，以便学生将来适应社会各种面试的挑战，以礼仪人员饱满、自信的气质投入到各行各业。

二、教学基本要求

要求学生通过系统学习掌握礼仪人员的标准站姿、模特的标准站姿及展示技巧，通过培养他们的表演展示能力，从而掌握各类时装的表演艺术性及礼仪礼节的实际运用方法，对静态与动态美有直观的感性认识。教学的重点是礼仪的常识及台步的表演技巧。若能与化妆课程结合学习效果会更好，形象与形体的综合学习。教学方法多采用讲解法、实践操作法、观看视频等更加直观的教学方法。在教材的选择方面主要以实用性为主。

三、教学内容及学时分配

第一章 站姿训练（6 课时）

教学要求：通过学习使学生了解时装模特的起源与演进，掌握礼仪的标准站姿，使学生对行为模拟、模特起源有初步的认识，从而提高学生学习的兴趣及积极性，为进一步学习服装表演打下良好基础。

教学重点：礼仪的标准站姿

教学难点：靠墙站姿的训练

第二章 模特的站姿及转身（4 课时）

教学要求：通过学习使学生了解模特的常用站姿、转身，掌握此种表演基本技巧。

教学重点：模特的 12 点站姿

教学难点：模特上步 180°转身

第三章 时装模特应具备的素质（2 课时）

教学要求：通过学习，使学生掌握时装模特应具备的素质，并对比分析自己，找出差距、明确自己的努力方向。

教学重点：模特应具备的专业素质

教学难点：对照标准，查找自己的不足

第四章 时装表演的基本技巧（2 课时）

教学要求：通过学习使学生正确掌握正确的走步技巧。

教学重点：“猫步”的训练

教学重点：“猫步”与转身的结合

第五章 时装表演的基本技巧（2课时）

教学要求：掌握腰部正确的扭动方法，以便表演者更加灵活与生动。

教学重点：腰功训练

教学重点：腰部与表演的配合

第六章 时装表演的基本技巧（2课时）

教学要求：摆臀的动作应与腰部的带动配合起来，以便更好地反映在静止“亮相”中及行进动势中。

教学重点：摆臀训练

教学难点：摆臀与腰部的配合

第七章 时装表演的基本技巧（2课时）

教学要求：双臂的摆动可以调剂身体平衡，通过学习使学生掌握手臂的展示技巧。

教学重点：以手和臂传达感情

教学难点：手臂配合腰功的训练

第八章 时装表演的基本技巧（2课时）

教学要求：不论是表现潇洒浪漫或是表现欢快愉悦；是表现高雅端庄还是表现娇美艳丽，都应以舒展放松的面容处理表情。

教学重点：舒展的面部表情

教学难点：面部五官的表演训练

第八章 时装表演的基本表演技巧（2课时）

教学要求：通过学习使学生掌握用明亮、沉静的眼神充实表现力，增强自信心，产生即兴发挥的表演灵感。

教学重点：动人的眼神

教学难点：眼神的穿透力

第九章 各类服装的展示技巧（6课时）

教学要求：通过学习使学生掌握不同风格服装的展示技巧。从而达到设计风格的再创造。

教学重点：舞台装

教学重点：晚装

第十章 礼仪行为模拟

教学要求：通过学习使学生掌握问候、鞠躬礼等礼节，培养正确的礼仪习惯，以便在今后的社交礼仪场合中得心应手。

教学重点：基本礼仪常识

教学重点：鞠躬礼

四、推荐教材及参考书目

[1]袁杰英主编.时装模特表演艺术.中国轻工业出版社,1997.5

[2]包铭新等编著.时装表演艺术.中国纺织大学出版社,1997.11

《化妆》课程教学大纲

课程编号：3005024

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务：

本课程是学前、舞蹈表演、小教、特教专业学生学习的一门选修课。通过培养他们的动手能力，从而掌握色彩及各类化妆品和工具的实际运用方法，对色彩与服装的搭配有直观的感性认识。因此它在培养学生形象、气质、审美情趣方面具有重要的意义，以便学生适应社会各种面试的挑战，以礼仪人员饱满、自信的形象投入到各行各业。

二、教学基本要求：

要求学生通过系统学习掌握生活化妆、舞台化妆、化妆与服饰的搭配技巧，通过培养他们的动手能力，从而掌握色彩及各类化妆品和工具的实际运用方法，对色彩与服装的搭配有直观的感性认识。教学的重点是日妆的描画技巧及服装搭配。若能与礼仪模特课程结合学习效果会更好，形象与形体的综合学习。教学方法多采用讲解法、实践操作法、观看视频等更加直观的教学方法。在教材的选择方面主要以实用性为主。

三、教学内容及学时分配

第一章 化妆理论基础（6 课时）

教学要求：了解世界及中国化妆习俗

教学重点：中国化妆习俗

教学难点：美容的含义

第二章 实用化妆的基础化妆（4 课时）

教学要求：通过学习了解化妆使用的工具，掌握化妆品的用途及皮肤清洁的目的。

教学重点：实用化妆的工具及用品用途

教学难点：皮肤的清洁

第二章 粉底的施涂（2 课时）

教学要求：通过学习，使学生掌握粉底的类型及使用方法，以便为塑造良好的妆面打下基础。

教学重点：粉底的类型

教学难点：粉底的使用方法

第 4 章 眉毛的描画方法（2 课时）

教学要求：通过学习使学生正确掌握眉毛的描画方法。

教学重点：眉毛的标准位置

教学难点：眉毛随脸型的不同而勾画不同

第5章 眼部色彩的晕染（6课时）

教学要求：掌握眼部正确的描画方法，睫毛的美化与修饰。

教学重点：眼睛的正确位置

教学难点：不同眼型的描画方法

第6章 鼻部的描画技巧（2课时）

教学要求：鼻部的化妆应与眼部的化妆配合起来，根据鼻型描画鼻影，已达到尽善尽美。

教学重点：鼻子的位置

教学难点：鼻部的描画

第7章 腮红与眼部的协调使用（2课时）

教学要求：腮红使人面部增加健康的肤色，通过学习使学生掌握腮红的颜色要与唇色、眼影色、服装颜色相协调。

教学重点：腮红的涂抹位置

教学难点：不同脸型腮红的涂抹方法

第8章 唇部的描画技巧（2课时）

教学要求：唇部使人面部增光添彩，通过学习使学生掌握唇部的颜色要与腮红色、眼影色、服装颜色相协调。

教学重点：唇线的勾勒

教学难点：不同唇型的涂抹方法

第9章 舞台妆的学习（6课时）

教学要求：通过学习使学生掌握舞台妆的描画技巧。从而在演出及重大活动中运用自如、得心应手。

教学重点：舞台妆的色彩运用

教学难点：舞台妆的画法

第10章 色彩与服饰的搭配（4课时）

教学要求：通过学习使学生掌握色彩的情感意义。从而达到色彩与服饰完美结合，在演出及重大活动中运用自如、得心应手。

教学重点：色彩的情感

教学难点：色彩与服饰的搭配

四、推荐教材及参考书目

[1]肖彬主编.教你化妆技巧.中国轻工业出版社

[2]辛迪·克劳馥.美容新概念.海南出版社

《声乐》课程教学大纲

课程编号：3005027

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的与任务

声乐选修课是从学生平时上声乐课的基础上，要求学生掌握一定的专业基础理论知识与技能技巧，能分析、处理一般声乐作品，有一定的演唱表演能力，有一定的自我学习能力了，使其胜任幼儿园的教学及中小学声乐教学等文艺工作。

二、教学基本要求

既重视学生基本功的训练，又注重歌曲内容尽可能完美表达。教师应按照大纲规定，从学生实际出发，因材施教，遵循循序渐进的原则。充分发挥教师的主导作用，运用启发式教学，尽可能使教学与艺术实践相结合，鼓励学生进行艺术实践，提高学生的声乐水平。

三、教学内容及课时分配

第一章 《芦花》 4 课时

教学要求： 1、学习并巩固发声技巧。

2、掌握歌曲旋律、歌词及演唱技巧。

3、培养学生爱国主义情感，陶冶学生情操。

教学重点：节奏、音准的把握。

教学难点：歌曲感情的把握。

第二章 《妻子》 4 课时

教学要求： 1、学习并巩固发声技巧。

2、掌握歌曲旋律、歌词及演唱技巧。

3、培养学生爱国主义情感，陶冶学生情操。

教学重点：节奏、音准的把握。

教学难点：歌曲感情的把握。

第三章 《儿行千里》 4 课时

教学要求： 1、学习并巩固发声技巧。

2、掌握歌曲旋律、歌词及演唱技巧。

3、培养学生爱国主义情感，陶冶学生情操。

教学重点：节奏、音准的把握。

教学难点：歌曲感情的把握。

第四章 《纳西篝火啊哩哩》 4 课时

教学要求： 1、学习并巩固发声技巧。

- 2、掌握歌曲旋律、歌词及演唱技巧。
- 3、培养学生爱国主义情感，陶冶学生情操。

教学重点：节奏、音准的把握。

教学难点：歌曲感情的把握。

第五章 《江山》 4 课时

教学要求： 1、学习并巩固发声技巧。

- 2、掌握歌曲旋律、歌词及演唱技巧。
- 3、培养学生爱国主义情感，陶冶学生情操。

教学重点：节奏、音准的把握。

教学难点：歌曲感情的把握。

第六章 《父亲》 4 课时

教学要求： 1、学习并巩固发声技巧。

- 2、掌握歌曲旋律、歌词及演唱技巧。
- 3、培养学生爱国主义情感，陶冶学生情操。

教学重点：节奏、音准的把握。

教学难点：歌曲感情的把握。

第七章 《我为共产主义把青春贡献》 6 课时

教学要求： 1、学习并巩固发声技巧。

- 2、掌握歌曲旋律、歌词及演唱技巧。
- 3、培养学生爱国主义情感，陶冶学生情操。

教学重点：节奏、音准的把握。

教学难点：歌曲情感的处理。

四、推荐教材及参考书目

[1]胡郁青总主编.侯宝平 王宏 刘云松主编.学前教育声乐基础（一）.西南师范大学出版社出版，2009.9

[2] 胡郁青总主编.郭亚飞 冯坚 黄小惠主编.学前教育声乐基础（二）.西南师范大学出版社出版，2009.9

[3] 胡郁青总主编.肖萍 赵英 赵勇主编.学前教育声乐基础（三）.西南师范大学出版社出版，2009.9

[4]胡郁青总主编.胡郁青 陈万 毛亚雄主编.学前教育声乐基础（四）.西南师范大学出版社出版，2009.9

《大学生礼仪》课程教学大纲

课程编号：3005028

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务：

本课程是一门以教授大学生认识和学习大学生各方面礼仪为主的一门课程。因此它在培养学生形象、气质、审美情趣方面具有重要的意义，以便学生了解更多实用知识，为将来迎接社会各种面试的挑战，以饱满、自信的气质投入到各行各业做准备。

二、教学基本要求

要求学生通过系统学习各方面礼仪的基本技能，认识社会活动和人际交往中礼仪的重要性。掌握在社会交往中个人形象的审美，举止言谈的规范，为人处事的能力等。树立良好的个人形象，促进学生综合能力的提高。

三、教学内容及学时分配

第一章 礼仪概述（2 课时）

教学要求：通过学习让学生理解礼仪的概念和原则，了解礼仪对于自身的意义和重要性。

教学重点：礼仪概念

教学难点：礼仪的意义

第二章 见面礼仪（4 课时）

教学要求：通过学习使学生了解现代生活中人与人之间见面的基本礼仪，学会待人接物的礼节，懂得见面握手与鞠躬中包含的细节礼仪也是非常重要的。

教学重点：握手和鞠躬中包含的细节礼仪

教学难点：不同场合握手和鞠躬礼仪的不同

第三章 站姿训练（2 课时）

教学要求：通过学习使学生掌握正确的现代礼仪站姿，懂得礼仪站姿在日常生活和人际交往中的重要性。

教学重点：现代礼仪站姿的基本要领

教学难点：不同场合不同站姿的灵活转换

第四章 坐姿训练（2 课时）

教学要求：通过学习使学生们了解现代礼仪坐姿的要求，懂得好的坐姿对身体有益，不正确的坐姿危害的人体健康。

教学重点：坐姿训练

教学难点：对正确坐姿的坚持

第五章 走姿训练（2 课时）

教学要求：通过学习使学生们了解现代走姿可以呈现给人文雅，端庄，稳重的感觉，也是展示自己的气质修养的重要形式。一种好的走姿方式会让学生受益匪浅。

教学重点：走姿训练

教学难点：对好的走姿方式的坚持

第六章 校园礼仪（4 课时）

教学要求：通过学习使学生了解平常在学校中对待不同的人应该具备怎样不同的礼仪，也是对自身行为修养的一种锻炼和提升，培养学生良好的礼仪风范。

教学重点：校园内的礼仪

教学难点：接待不同的人需要不同的校园礼仪

第七章 职场礼仪（4 课时）

教学要求：通过学习使学生初步了解日后进入职场所需要的礼仪规范，意识到职场礼仪对于自身的重要性。

教学重点：职场礼仪

教学难点：各种情景需要的不同礼仪

第八章 语言礼仪（2 课时）

教学要求：通过学习言语礼仪使学生了解语言的魅力以及言语交往的重要性，并能使自身具备良好的语言交往能力。

教学重点：语言交往技能

教学难点：正确使用交际用语

第九章 服装礼仪（4 课时）

教学要求：通过本章学习使学生了解服装对于自身形象塑造的重要性，了解日常、职场、聚会等不同场合对于着装的要求。

教学重点：服装的搭配以及适用场合

教学难点：不同场合的着装原则

第十章 化妆礼仪（6 课时）

教学要求：通过学习使学生具有一定的化妆基础知识，化妆美学鉴赏能力，掌握脸部化妆基本技能及矫正化妆的实践技能。本课程注重学生的实践操作能力，力求实践与理论相结合，培养学生的人物基础造型能力，为以后的人物形象整体造型能力奠定基础。

教学重点：掌握不同脸型的五官美化方法

教学难点：化妆技巧的灵活运用和准确性

第十一章 日常礼仪行为模拟训练（4 课时）

教学要求：通过学习使学生掌握日常问候、鞠躬礼等礼节，培养正确的礼仪习惯，以便在今后的社交礼仪场合中得心应手。

教学重点：基本礼仪常识

教学难点：不同的场合不同的礼仪规范

四、推荐教材及参考书目

[1]夏志强 翟文明主编.礼仪常识全知道.华文出版社,2010.2

[2]周思敏等编著.你的礼仪价值百万.金城出版社,2012.1

《篮球》课程教学大纲

课程编号：3005031

课程总学时/学分：36/2（其中理论6学时，实践30学时）

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

篮球专项课程是为大学生设置的以身体练习为主要手段，通过合理的、科学的体育锻炼过程，达到增强体质，增进健康和提高体育素养的目标。篮球专项课程的设置本着循序渐进的原则使学生能系统的学习和掌握篮球的基本理论知识和基本技、战术。

通过篮球专项课程的学习，让学生掌握篮球运动锻炼身体方法和手段，全面提高身体素质，强健体魄。通过学习，对学生进行爱国主义品德教育，培养学生良好的文化素质、团结协作精神、吃苦耐劳精神和创新精神。

二、教学基本要求

通过篮球专项课程的理论学习与实践训练，使学生初步了解篮球主要的技、战术基本理论，篮球规则及其篮球的相关知识，初步掌握篮球的主要技术和基础配合，使学生初步学会打篮球，提高学生的身体机能水平，培养学生喜爱篮球运动，学会利用篮球从事健身活动，会观赏篮球比赛，组织或参与篮球比赛，养成经常参加篮球运动和体育锻炼的习惯。

学习篮球专项课程要求学生全面了解篮球运动的基础知识；掌握篮球的基本理论、基本技术和基本战术；了解篮球运动规则和裁判法；在实践中运用提高自身组织和协调能力，并能持之以恒的加以练习,为终身体育打下良好基础。

三、教学内容及学时分配

（一）教学内容

1.理论部分

1.1 篮球运动的起源与发展概况

1.2 篮球运动特点及锻炼价值

1.3 中国篮球运动现状

1.4 现代篮球运动的发展趋势

1.5 篮球竞赛规则与裁判法

2.实践部分

2.1 基础技术

2.1.1 攻防移动技术：基本站立姿势、（侧、前、后）滑步、侧身跑、变向跑、跨步急停、跳步急停、（前、后）转身、后撤步。

2.1.2 传、接球技术：双手胸前传接球、双手头上传接球、单手肩上传接球、单身体侧传接球、反弹传接球。

2.1.3 投篮技术：原地单手肩上投篮、行进间单手高手投篮、行进间单手低手投篮、勾手投篮、原地跳起单手投篮、急停跳投（男生）、转身跳起投篮。

2.1.4 运球技术：高运球、低运球、运球急停急起、体前变向换手运球、运球转身、背后运球（女生为介绍内容）。

2.1.5 突破技术：交叉步持球突破、同侧步持球突破、跳步急停持球突破。

2.1.6 篮板球技术：双手抢篮板球、单手抢篮板球、防守队员抢篮板球、进攻队员抢篮板球。

2.1.7 防守技术：打球动作方法、抢球动作方法、断球动作方法、“夹击”防守、协防、补防。

2.2 基础战术

2.2.1 基础配合：传切配合、突分配合、（前、后）掩护配合

2.2.2 全队战术：半场“人盯人”防守、2-1-2 区域联防、2-3 区域联防

2.2.3 教学比赛

2.3 身体素质

2.3.1 力量素质：俯卧撑、推小车、背人接力、半蹲跳、跳起摸高、多级跳

2.3.2 速度素质：各种姿势的起跑（10-20 米）、50-80-100 米全速跑、加速跑、30 米全速运球跑、接地滚球上篮

2.3.3 耐力素质：5-10-15-20-25 米折返跑、200 米×2 次（中强度间歇跑）、800 米变速跑、2000 米跑、12 分钟跑

2.3.4 灵敏素质：各种跑的练习、喊号追人、在快速跑动中根据信号做移动练习

2.3.5 弹跳素质：单、双脚起跳用手摸篮板、多级跳、跳台阶、在跑动中接从篮板反弹回的球并在空中将球传向篮板

2.3.6 柔韧素质：颈前屈、侧屈、后屈并绕环、体前屈、侧屈、后屈、站立体前屈下压、跪压正脚背

（二）学时分配

总 学 时 36

基本理论 4

基本技战术 22

身体素质 8

考 试 2

（三）教学重点及难点

传球手法正确、力度准确；运球姿势正确，动作协调；投篮的手法正确，全身协调；防守选位合理，方法正确；位置明确，线路清楚，掌握配合时机。

四、推荐教材及参考书目

[1]杜建国 刘振堂 耿道熙.大学生体育与健康.西南交通大学出版社.2014.09

- [2]张振东 黄迎兵.篮球（普通高等学校体育选项课教材）.化学工业出版社,2012.11
- [3]熊茂湘等.体育与健康教程.吉林文史出版社， 2005.08
- [4]上海体育学院篮球编写组.篮球理论.上海教育出版社， 1999.01
- [5]叶国雄等.篮球运动研究必读.人民体育出版社， 1998.06
- [6]郑绪卿.体育与健康.南开大学出版社， 2011.07

《舞蹈作品赏析》课程教学大纲

课程编号：3005032

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

1、本课程是以舞蹈作品为欣赏对象，引起情感上的共鸣，通过一系列的想象、联想等形象思维活动来丰富和补充舞蹈作品中的舞蹈形象，从而能在观赏舞蹈作品的过程中体会到更为宽广的生活内容和深刻的思想意义。

2、同时并能够根据一定的艺术原理和美学思想对舞蹈作品和生活中的舞蹈现象进行赏析和鉴别，进一步提高欣赏者的舞蹈文化和艺术欣赏水平。

二、教学基本要求

通过舞蹈形象的感知与人物在舞台上的动作及其所表现的思想感情，使学生受到艺术的感染，激发起情感的冲动，进而理解体会所反映的生活内容和表现的主题思想。

三、课程内容与学时分配：

第一部分：理论部分：

第一章（6学时）：舞蹈总论。1 舞蹈的特性；2 舞蹈的功能；3 舞蹈的种类；4 舞蹈的起源；5 舞蹈的发展。

第二章（6学时）：舞蹈作品及鉴赏。1 舞蹈作品与社会生活；2 舞蹈作品的内容和形式；3 舞蹈作品的意境；4 舞蹈作品的审美类别；5 舞蹈欣赏与评论。

第二部分：据舞蹈风格特点不同赏析：

第三章（6学时）：古典舞赏析

第四章（6学时）：民间舞赏析

第五章（6学时）：现代舞赏析

第六章（6学时）：新创舞赏析

第三部分：据舞蹈表现形式不同赏析：

第七章（6学时）：独舞、双人舞、三人舞赏析

第八章（6学时）：群舞、组舞、歌舞赏析

第九章（6学时）：歌舞剧、舞剧赏析

第四部分：据舞蹈反映生活和塑造舞蹈形象方法不同赏析

第十章（6学时）：抒情性舞蹈赏析

第十一章（6学时）：叙事性舞蹈赏析

第十二章（6学时）：戏剧性舞蹈赏析

四、推荐教材及参考书目

[1]雪天 心天.舞蹈欣赏.人民音乐出版社

[2]田静.中国舞蹈名作赏析.人民音乐出版社

《键盘考级指南》课程教学大纲

课程编号：3005037

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

本课程以学前教育专业本科及专科学生为主要学习对象，结合学生的实际钢琴水平和音乐素质，通过集体讲解、教师示范、个别辅导、学生练习、检查反馈等手段，在提高学生弹奏钢琴水平的同时，增强学生对五线谱的认识，提高手指触键能力以及对音乐的鉴赏力和表现力。根据学生的实际情况，为胜任今后的教育教学工作提供资格保证，使学生分别达到中国音乐家协会社会音乐水平钢琴 3-10 级的水平。

二、教学基本要求

学习本课程，需要有初级的音乐理论知识，了解钢琴键盘的分组及全音、半音和音名、唱名，理解五线谱的记谱法和常用音符的形状、名称、时值，具有较简单的视唱能力，无明显的节奏和听力困难。

教学重点是要立足于对作品的分析，讲解作品风格、演奏方法，多练习需要注意的事项，使学生在课后明确练习的方法和目的，再通过对学生作业的检查指导，使学生能够正确地完成考级作品的弹奏。

三、教学内容及学时分配

第一章 基本练习——G 大调.a 小调和 G 大调.e 小调（2 学时）

（1）音阶琶音练习

（2）哈农五指灵活练习

教学要求：弹奏指法正确，音阶琶音结构准确

教学重点：正确弹奏音阶琶音

教学难点：指法与音位的准确性

第二章 技巧性练习曲（6 学时）

教学要求：在初级基本练习的基础上通过技巧性练习曲训练连奏、跳音及乐曲的弹奏

教学重点：弹奏力量的运用；音色的辨听

教学难点：练习曲的歌唱性

第三章 两个调号及三个调号的基本练习（4 学时）

（一）D 大调音阶和 b 小调音阶琶音

（二）A 大调和升 f 小调音阶琶音

教学要求：用正确的指法弹奏带有调号的音阶琶音

教学重点：主音在黑键上的音阶琶音

教学难点：掌握 b 小调和升 f 小调较复杂的指法

第四章 复调性乐曲（8 学时）

教学要求：通过复调练习，增强学生立体声部音乐听辨能力

教学重点：双手弹奏钢琴时不同的力度控制表达

教学难点：手、脑、耳的协调性

第五章 四个调号及五个调号的基本练习（4 学时）

（1）E 大调及升 C 小调音阶琶音

（2）B 大调及升 g 小调音阶琶音

教学要求：指法音位准确，连奏四个八度

教学重点：弹奏速度从每分钟 50 拍逐渐达到每分钟 75 拍，音阶、琶音相同

教学难点：正确，熟练地弹奏升 C 小调、B 大调、升 g 小调等较为复杂的指法及音位

第六章 乐曲（8 学时）

教学要求：乐曲分为中、外乐曲，可任选一首，要了解作者生平及作品创作背景、作品风格特点。要求学生较为准确地演奏并表达不同的作品。

教学重点：在准确弹奏的基础上，理解并表达音乐的乐句、语气、情绪等内容

教学难点：正确完整，自然流畅地演奏作品

第七章 较多的少儿歌曲弹唱练习（4 学时）

教学要求：通过全国音协考级模式演练，训练学生的临场发挥能力和临时应变的能力以及心理承受能力

教学重点：每个学生独立一次性完成考级要求内容

教学难点：发现学生存在的问题，进行有针对性的个别指导

四、推荐教材及参考曲目

[1]周铭孙.全国钢琴演奏考级作品集（新编第一版）.大众文艺出版社，2007

[2]哈农.钢琴指法练习.人民音乐出版社，2000

《书法鉴赏》课程教学大纲

课程编号：3005039

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

1、通过本课程的学习，帮助学生了解中国书法的发展过程，增强学生爱国主义情感；了解中国传统书法的基本常识，陶冶学生高尚情操，激发学生传统文化的感情；了解中国古代重要书法家的生平、思想和创作道路；了解中国书法在中国古代艺术史上的地位与影响。

2、通过中国古代经典书法作品的学习，提高学生书法欣赏的能力，提高学生的艺术素养，从而受到积极的艺术情感熏陶。为学前教育专业学生以后的教学工作奠定良好的职业基础。

二、教学基本要求

通过对优秀作品的赏析学习，使学生基本了解书法的创作理念和手法，掌握各种书体的审美方法，从而提升学生的艺术素养，提高综合创作能力。

三、课程内容与学时分配：

第一章 中国书法发展过程（8 学时）

教学要求：要求学生弄懂书法的丰富内涵；熟悉书法史上几种字体发展演变的过程。

教学重点：中国书法的发展演变的过程。

教学难点：书法的内涵在各种书体中的表现。

第二章 楷书作品的欣赏（10 学时）

教学要求：要求学生了解楷书的代表书法家和其代表作品。

教学重点：楷书代表书法家及其作品

教学难点：楷书作品艺术形式在实际中的应用

第三章 行书作品欣赏（8 学时）

教学要求：要求学生了解行书的代表书法家和其代表作品。

教学重点：行书代表书法家及其作品

教学难点：行书作品艺术形式在实际中的应用

第四章： 草书作品欣赏（6 学时）

教学要求：要求学生了解草书书的代表书法家和其代表作品。

教学重点：草书代表书法家及其作品

教学难点：草书作品艺术形式在实际中的应用

第五章 临帖与创作入门知识（4 学时）

教学要求：要求学生了解书法学习的几种临帖方法；学会读帖、临帖、背帖的综合运用；创作时几要素的注意点。

教学重点：读帖、临帖、背帖的运用。

教学难点：书法创作。

四、推荐教材及参考书目

[1]周斌 马琳.中国书法简史.上海人民美术出版社，2008

《美术欣赏》课程教学大纲

课程编号：3005042

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

本课程以中、西方美术史和美学思想发展变化概况为主线来欣赏评析美术发展史上的经典美术作品以及介绍著名艺术家生平追求。陶冶学生艺术、道德情操，提高艺术欣赏水平和艺术修养，激发高尚、健康的人文精神。初步了解世界优秀美术遗产。通过课上接合美术作品的欣赏评析对美术发展史的了解来培养健康的审美情趣和审美能力。开拓学生的艺术视野，陶冶道德情操，促进德、智、体、美的全面发展，逐步树立正确、高尚的人生观和审美观，提高思想道德素质和文化素质，进一步提高爱国主义热情和民族自信心。

二、教学基本要求

了解美术一般概念、美术的本质，美术在艺术大家庭中的位置，美术鉴赏的对象等内容。美术欣赏基础知识，什么样的作品为好作品，如何欣赏美术所包含的思想、情感和文化内涵。掌握美术分类的多种方法及主要门类的性质，特点。了解艺术语言的含义及作用。把握不同的艺术风格与流派对作品作出具体适当的分析和评价。

三、教学内容及学时分配

第一章 绪论（2学时）

1、教学基本要求：了解美术一般概念、美术的本质，美术在艺术大家庭中的位置，美术鉴赏的对象等内容。

2、掌握：美术欣赏基础知识，什么样的作品为好作品，如何欣赏美术作品包含的思想、情感和文化内涵。

3、重点及难点： A 鉴赏的概念

B 美育的概念

C 美术鉴赏的层次和心理活动

第二章 美术是一种文化（2学时）

1、教学基本要求：“美术”是人类发展的形象记录，同时也包含着“物质文化”与“精神文化”的精华。了解美术的文化内涵，了解美术的功能和作用。

2、掌握：了解美术所具有教育功能社会功能、认识的功能和审美的功能及其社会功能对人们社会生活的影响。

3、重点及难点： A 美术所具有的教育功能社会功能

B 美术的文化内涵

C 怎样鉴赏美术

第三章 美术的分类及艺术语言 (2 学时)

1、教学基本要求：了解美术分类的多种方法及主要门类的性质，特点。了解艺术语言的含义及作用。

2、掌握：纯艺术和使用艺术所包括的具体六大门类以及各自的性质特点。

3、重点及难点：A 美术主要门类的性质，特点。

B 艺术语言的主要表现

第四章 美术作品的内容与形式美 (2 学时)

1、教学基本要求：了解美术作品内容与形式的关系。形式美的概念及其法则。在不同时期形式美所具有的历史性和时代性的特征。

2、掌握：美术作品内容与形式的关系。形式美的概念及其法则

3、重点及难点：A 形式美的法则：多样与统一、比例与尺度、对称与平衡、对比与和谐、反复与联系、统觉与错觉。

B 内容与形式的关系

第五章 美术的风格与流派 (2 学时)

1、教学基本要求：把握不同的艺术风格与流派对作品作出具体适当的分析和评价。

2、掌握：了解艺术风格的基本概念，了解文艺复兴以来的绘画发展史上的重要流派风格。

3、重点及难点：A 现实主义与浪漫主义的起源，特征，代表画家及其作品。

B 现代派美术的基本类型：表现主义艺术，抽象艺术，梦幻艺术。代表人物及作品。

第六章 绘画鉴赏(1)—中国传统绘画 (2 学时)

1、教学基本要求：了解中国绘画的构图、线条、色彩、笔法、墨法等手法

2、掌握：认识中国绘画的独特魅力。

3、重点及难点：A 中国山水画欣赏。水墨山水画是中国画的核心，认识其在中国美术中重要地位。

B 中国文人画。从苏轼以来的中国文人画的基本情况；能欣赏体会到中国文人绘画的基本艺术思想。

第七章 绘画鉴赏(2)—西方绘画 (2 学时)

1、教学基本要求：了解西方从史前壁画到文艺复兴以来的古典主义和写实主义绘画及 19 世纪以来西方印象派和现代主义主要画家、经典绘画作品。

2、掌握：西方古典主义绘画与古典雕塑的内在联系，古典主义绘画和写实主义绘画的主要特点及 19 世纪以来印象派和后印象派主要画家和主要作品，后印象派到现代主义绘画的转变。

3、难点及重点：A 蛋彩画到油画的发展过程

B 素描、粉画、水彩画等不同画科的特点

C 丰富的题材样式

第八章 绘画鉴赏(3)—版画、插图、连环画、漫画、年画、宣传画 (3 学时)

1、教学基本要求：了解 ” 大画种 ” 与 ” 小画种 ” 的划分标准 . 了解版画、插图、连环画、漫画、年画、宣传画的不同特点 .

2、掌握： 了解版画、插图、连环画、漫画、年画、宣传画的不同特点 .

3、重点及难点： 了解版画、插图、连环画、漫画、年画、宣传画的不同特点及其代表作品

第九章 雕塑鉴赏 (2 学时)

1、教学基本要求： (1) 西方雕塑：了解艺术的经典作品，从埃及雕塑到古希腊罗马、文艺复兴、罗丹以及现代雕塑等不同艺术风格，时代背景和风格的流变。

(2) 中国雕塑艺术从石器时代洞穴艺术中的浮雕、圆雕到青铜时代、铁器时代的石质、陶质、木质等不同质地、时代背景、风格的变化。

2、掌握：圆雕与浮雕的特点 . 雕塑题材的划分：纪念性雕塑与装饰性雕塑. 雕塑与城市环境的关系.

3、难点及重点： A 埃及雕塑、古希腊罗马、文艺复兴、罗丹以及现代雕塑等不同艺术风格.

B 不同时期不同人文思想下中国雕塑艺术的风格变化.

第十章 建筑与园林艺术鉴赏 (3 学时)

1、教学基本要求：了解中西方建筑艺术的各自的特点、个性和千年流变。

2、掌握：能够欣赏不同时代和民族的建筑，欣赏它们所包含的象征美、形式美。

3、重点及难点： A 希腊式 B 罗马式 C 拜占庭式 D 哥特式 E 巴洛克 F 洛可可 G 中国园林 H 从民居到宫殿的演变

第十一章 工艺美术与生活艺术 (2 学时)

1、教学基本要求：了解工艺美术的地位和作用，

2、掌握：了解“百工”的概念及起源。中国官工体系的起源及发展。

3、重点及难点： A 由“材美工巧”与“争奇斗巧”来看待工艺美术的文与质的对立与融汇 B 在新的社会时期，历史条件下来重新审视传统手工艺的历史，文化价值及其对发展新时代的工艺美术的启发和作用。

第十二章 工业艺术设计 (2 学时)

1、教学基本要求：了解工艺美术的概念：工业时代科学技术和人类文化艺术发展结合而产生的边缘学科。与人的衣食住行用密切相关，从而培养一种宽泛的艺术格调和审美情趣。

2、掌握：工艺美术的概念及其领域

3、重点及难点： A 从“包豪斯“学校看工业设计中的艺术与技术的新统一。

B 由不同时期的设计风格流派的变化面向未来看待其发展趋势。

第十三章 汉字艺术鉴赏 (2 学时)

1、教学基本要求：了解文字的书写艺术。特指以毛笔表现汉字的艺术。

2、掌握：书法既有语言文字所具有的实用价值，也具有欣赏性的艺术价值。它是中华民族优秀传统文化之一，公元前后流行到日本等国，至今不衰。表现手段：与通常写字有一定的区别，书法必须具备用笔、结构、章法、墨法等表现手段。

3、重点及难点：A 书法和印章是汉字艺术鉴赏的重点。了解不同风格书法的特点、书法家及其代表作品。

B 了解篆刻的起源发展及其不同历史时期的作用。

第十四章 摄影鉴赏（2学时）

1、教学基本要求：了解从摄影艺术诞生至今对人们众多生活领域的影响。

2、掌握：按功用不同摄影艺术的分类。摄影艺术的不同风格流派。摄影艺术美的形态及审美方式

3、重点及难点：A 其艺术美的形态：实态美、真切美、精练美、肌理美、线形美、光影美、瞬间美、动势美、形式美、技艺美。

B 审美方式

第十五章 民间美术鉴赏（2学时）

1、教学基本要求：了解从民间艺术的根源。

2、掌握：原始美术到民间美术的联系。民间美术的种类和特点。

3、重点及难点：民间美术的种类和特点。

四、推荐教材及参考书目

[1]张道一.美术鉴赏(第一版).高教出版社, 1998

[2]中国美术史.高教出版社

[3]外国美术史.高教出版社

[4]孙美兰.艺术概论.高教出版社

[5]彭吉象.艺术学概论.北京大学出版社

《钢琴教学法》课程教学大纲

课程编号：3005049

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

《钢琴教学法》的任务是研究隶属于国民音乐教育中的钢琴教学、钢琴教师与学生双边活动的内容、过程、原则、方法等问题，以及专业音乐教育中钢琴教学的共性问题。该课程力求从理论上使学生在怎样弹琴、怎样练琴的同时学会怎样教琴，并掌握和具备与钢琴教学有关的知识、能力和方法。其教学目的是以生为本，全面提高学生的人文素质和音乐修养。

随着钢琴教学改革的深入，人们越来越认识到在注重单个乐曲和某种技巧讲授的同时，应当对学生讲授系统的、全面的钢琴演奏理论知识。例如，钢琴教学中开始讲述踏板技法的时候，这是整个钢琴教学中的一个具体问题，但是对于这个问题从其构造原理到使用方法都已形成了一个完整的理论体系。教师在教学中开始讲述踏板技法的时候，就应该让学生了解踏板的基本功能和用法，根据不同年龄，不同知识水平的特点，较为系统、完整、简洁地讲述有关踏板的理论知识，使学生对踏板理论的宏观构建有个初步了解。此后再针对教学中遇到的具体乐曲，解释踏板在此处的用法，指导学生进行微观把握。使其通过实践加深对理论知识的理解，并适时进行总结归类，达到良好的教学效果。因此，需要教师们遵循科学性、艺术性与思想统一的教学原则，并贯穿在钢琴教学的教材、备课、授课、练习、演奏、考核等各个环节的教学中。

二、基本教学要求

学习本课程，需要有一定的音乐理论知识和钢琴基本弹奏技能，还要有教育学和心理学的的相关知识。

教学重点是要立足于让每个学生了解钢琴教学法的基本性质和在今后教学中的实际意义，掌握钢琴教学法研究的基本内容。使学生通过学习，具备一个钢琴专业教师的基本素质。

三、教学内容及学时分配

第一章 绪论（4学时）

教学要求：（1）钢琴教学法的性质和任务。

（2）钢琴教学法研究的基本内容。

（3）开设钢琴教学法课程的意义。

教学重点：了解钢琴教学法的基本性质和在今后教学中的实际意义。

教学难点：掌握钢琴教学法研究的基本内容。

第二章 关于钢琴（4 学时）

教学要求：（1）了解钢琴的发展史。

（2）了解钢琴的基本构造。

教学重点：钢琴的基本构造。

教学难点：学习该门课程的计划和方法。

第三章 钢琴教师（6 学时）

教学要求：

（1）钢琴教学的地位和职责。

（2）钢琴教学的素质和修养。

（3）钢琴教学的学习和提高。

教学重点：钢琴教学中钢琴教师的作用。

教学难点：做一名钢琴教师要具备的职业道德和专业素质。

第四章 启蒙阶段的钢琴教学（6 学时）

教学要求：

（1）培养学生对钢琴的兴趣。

（2）因人而异的实施教学

教学重点：在钢琴启蒙教学中循序渐进和因材施教等教育规则的运用。

教学难点：根据不同特点，因人而异的实施教学很重要。

第五章 初级阶段的钢琴教学（8 学时）

教学要求：

（1）要求学生掌握正确的演奏方法。

（2）引导学生倾向基本功的练习。

教学重点：钢琴学习中如何掌握正确的演奏方法。

教学难点：手、脑、耳的协调性。

第六章 中级阶段的钢琴教学（8 学时）

教学要求：

（1）培养学生把握作品风格的能力。

（2）培养学生理性分析作品的能力。

（3）完善钢琴奏法的能力。

教学重点：帮助学生培养几种钢琴学习必备的能力。

教学难点：协调身心，培养学生用心，用耳倾听音乐的能力。

四、推荐教材及参考书目

[1]应诗真.钢琴教学法.人民音乐出版社，2007

[2]司徒壁春.钢琴教学法.西南师范大学出版社，2000

《中国山水画》课程教学大纲

课程编号：3005057

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

本课程是专业选修课。中国山水画是以提高学生审美素质为基础、以创造美为根本，拓展学生的视野，提高绘画能力和技巧；通过山水画学习过程中的临摹（树法、石法的临摹练习，历代大师作品临摹练习）、名作欣赏、写生及创作的训练，使学生熟练掌握山水绘画的各种技法，并在老师指导下独立完成山水绘画的作品。

二、教学基本要求

1、教学要求：在于通过本课程的学习，了解中国山水画的发展规律、理论知识，基本掌握中国画笔墨的性能特点和主要表现技法，能运用已掌握的绘画知识与技能进行山水画临摹、写生及创作，培养学生的绘画的动手能力。

2、教学重点：结合学前教育专业的特点，尽量突出中国山水画的基础知识及易掌握而实用的绘画技法，重点在于山水画临摹的理论知识与技能的运用。教学中因材施教、由易入难，培养学生兴趣，以便学生在今后的教学工作中能不断提高个人水平。

3、教学方法：本课程通过讲授、示范、辅导、鉴赏等多种教学手段和课堂作业、课外作业等多种形式的训练，使学生在理论、技能、修养上取得各方面的协调发展。并充分利用现代化这一教学手段，构建包括《中国山水画》文字教材、多媒体课件、电子教案、技能训练视频等内容的课程体系。使学习者在教学实践中既能技法熟练运用，又能结合实际拓展学生的思维。激发学生学习兴趣，提高教学效果。

三、教学内容与学时分配

第一章：山水画概述（2课时）

教学要求：要求学生了解中国山水画的历史发展、基本规律、工具材料的特点及笔墨技法的运用。

教学重点：山水绘画的笔墨技巧规律。

教学难点：执笔运笔方法及墨色变化的掌握。

第二章：树石画法（10课时）

教学要求：掌握树的形态结构特点、画法及先后顺序，了解树的点叶法及夹叶法并掌握其中几种画法，熟悉石头的形态并掌握其画法，练习山石的各种皴法并熟练掌握两种画法。

教学重点：树的点叶法及山石的各种皴法。

教学难点：树叶的点叶法、夹叶法的运笔特点。

第三章：云水、舟船及点景人物法（4课时）

教学要求：了解并练习云水的几种规律画法，掌握房屋、舟船的绘画技法特点，练习山水画中点景人物的绘画方法并掌握其特点。

教学重点：云水及舟船的绘画规律及临摹练习。

教学难点：云水笔墨晕染的技法特点。

第四章：山水画名作临摹（局部）（12 课时）

教学要求：了解山水画(宋元明清)名作的临摹方法步骤，技法严谨的临摹两张宋元名作（局部），掌握青绿山水的画法步骤并进行名作临摹练习。

教学重点：青绿山水的名作临摹练习。

教学难点：山水临摹练习的笔墨技巧方法。

第五章：画论（2 课时）

教学要求：学会如何欣赏山水画作品，了解山水画构图的特点规律，熟悉中国画的幅式，掌握山水画的题款规律。

教学重点：山水画构图的特点及题款规律。

教学难点：中国山水画的构图规律特点的掌握。

第六章：写生与创作（6 课时）

教学要求：了解山水画写生的意义、写生的方法步骤，掌握山水画写生的规律要点，在老师指导下独立完成山水画创作。

教学重点：如何进行山水画写生练习。

教学难点：从山水画写生到山水画创作。

四、推荐教材及参考书目

[1]中央美术学院中国画系编著.中国画（第一版）.高等教育出版社，1990.9

[2]中国美术学院中国画系主编.陆俨少教学示范作品（第一版）.中国美术学院出版社,2007.12

[3]曹文驰编者.顾坤伯山水课徒画稿(第一版).荣宝斋出版社，2004.8

[4]吴宪生等主编.中国历代名家技法集萃.山水卷(第一版).山东美术出版社,2012.3

[5]芥子园画谱(第一版).中国言实出版社，2011.12

[6]罗颖主编.宋代山水(第一版).江西美术出版社，2014.1

《幼儿园实用美术技法》课程教学大纲

课程编号：3005058

课程总学时/学分：36/2

课程性质：通识教育选修课

一、教学目的和任务

本课程是以适应现代学前教育需要、推动学前教育专业的发展，培养合格的幼儿园教育师资为目标，提高学生审美素养和创造表现技能等美术教育，来完成学前教育的美术教学任务。

本课程旨在培养学前教育教师的美术素养和美术能力，使学前教育学生掌握美的基本规律，正确的欣赏美、认识美、理解美、创造美，并能在正确的审美观点的指导下进行美的创造、实施美的教育，更好的适应幼儿教师未来的职业发展。

二、教学基本要求

课程旨在培养学生的绘画兴趣，提高学生造型、构图、色彩表现能力，以及美术工具使用和创作能力。并将美术活动与学前儿童美术教学相结合，创造适合幼儿园美术教学的实用美术技能、技法。

课程重难点在于幼儿园实用美术基础知识，常用造型技法，绘画构图，色彩构成与设计；幼儿园实用美术工具材料的认识与使用技法；依据主题创作作品，具体包括教学简笔画、拟人简笔画、卡通画、插画与绘本等内容。

教学方法上，通过精美儿童画、经典卡通和插画等欣赏提高学生的审美能力；通过讲授和示范学生掌握造型、涂色等基本技能。并通过命题创作和练习相结合，培养学生的创造表现力。教学手段上充分利用现代化教学手段，构建美术教育文字教材、多媒体课件、电子教案、技能训练视频等内容的课程体系。理论教学采用多媒体课件，加大课堂信息量，激发学生学习兴趣，提高教学效果。个别细节可以采取翻转课堂的形式进行教学。

学生在学习了简笔画造型基础和色彩基础等准备课程，继续学习本课程，提高学生造型和创编能力，可以为学生独立完成卡通和绘本奠定基础。

三 教学内容及学时分配

第一章 平面形画

6 学时

教学要求：了解美术相关概念和分类及其艺术特点。

教学重点：掌握美术的三种基本功能；学习并能够运用美术的造型语言

教学难点：美术形式美的基本规律和表现

第二章：拟人简笔画

8 学时

教学要求：了解素描的概念、工具和素描造型的两种主要形式，并能进行表现。

教学重点：线造型、结构素描和速写，光影与明暗造型和明暗素描。

教学难点：结构素描中线条的表现以及明暗素描中黑白灰的层次。

第三章：卡通画创编

10 学时

教学要求：了解色彩及其变化规律；掌握色彩表现和色调表现；能够运用色彩进行装饰色彩画；运用色彩进行设计色彩的设计和应用

教学重点：色彩的运用，色调表现，装饰色彩及装饰画

教学难点：写生色彩技法

第四章：插画及绘本

8 学时

教学要求：掌握平面画和几笔画基本技法，并能自主画出简笔画；了解儿童画的特点并能准确评价优秀儿童美术作品；掌握美术字书写规范，写出一手美术字；学习黑板报、招贴、贺卡和教学挂图的制作。

教学重点：简笔画的创作，美术字的书写。

教学难点：简笔画的自主创作。

四、推荐教材和参考书目

[1]朱陶. 简笔画（第1版）. 南开大学出版社，2013.6

[2]江明. 图形创意（第1版）. 上海人民美术出版社，2013.1

<http://www.artron.net/>雅昌艺术网

<http://www.artart.com.tw/>苏荷儿童美术馆（台湾）

《排球》课程教学大纲

课程编号：3005059

课程总学时/学分：36/2（理论6学时，实践30学时）

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

排球专项课程是为大学生设置的以身体练习为主要手段，通过合理的、科学的体育锻炼过程，达到增强体质，增进健康和提高体育素养的目标。排球专项课程的设置本着循序渐进的原则使学生能系统的学习和掌握排球的基本理论知识和基本技、战术。

通过排球专项课程的学习，让学生掌握排球运动锻炼身体方法和手段，全面提高身体素质，强健体魄。通过学习，对学生进行爱国主义品德教育，培养学生良好的文化素质、团结协作精神、吃苦耐劳精神和创新精神。

二、教学基本要求

通过排球专项课程的理论学习与实践训练，使学生初步了解排球主要的技、战术基本理论，排球规则及其排球的相关知识，初步掌握排球的主要技术和基础配合，使学生初步学会打排球，提高学生的身体机能水平，培养学生喜爱排球运动，学会利用排球从事健身活动，会观赏排球比赛，组织或参与排球比赛，养成经常参加排球运动和体育锻炼的习惯。

学习排球专项课程要求学生全面了解排球运动的基础知识；掌握排球的基本理论、基本技术和基本战术；了解排球运动规则和裁判法；在实践中运用提高自身组织和协调能力，并能持之以恒的加以练习,为终身体育打下良好基础。

三、教学内容及学时分配

（一）教学内容

1.理论部分

1.1 排球运动的起源与发展概况

1.2 排球运动特点及锻炼价值

1.3 中国排球运动现状

1.4 现代排球运动的发展趋势

1.5 排球竞赛规则与裁判法

2.实践部分

2.1基本技术

2.1.1准备姿势：稍蹲、半蹲、全蹲

2.1.2移动：滑步、交叉步、跨步、混合步

2.1.3传球：正面传球、侧向传球、背向传球

2.1.4垫球：正面双手垫球、体侧垫球；挡球，背向双手垫球

2.1.5发球：正面上手发球（男）；正、侧面下手发球（女）；勾手发球

2.1.6扣球：正面扣球、半高球，调整扣球；勾手扣球和快球

2.1.7拦网：单人拦网、双人拦网

2.2基本战术

2.2.1进攻战术

2.2.1.1中一、二进攻战术，边一、二进攻战术

2.2.1.2插上战术

2.2.2 防守战术

2.2.2.1 一三二接发球站位，边跟进防守战术

2.2.2.2 心跟进防守战术

2.3 身体素质

2.3.1 力量素质：俯卧撑、推小车、背人接力、半蹲跳、跳起摸高、多级跳

2.3.2 速度素质：各种姿势的起跑（10-20米）、50-80-100米全速跑、加速跑、30米托球跑

2.3.3 耐力素质：5-10-15-20-25米折返跑、200米×2次（中强度间歇跑）、800米变速跑、2000米跑、12分钟跑

2.3.4 灵敏素质：各种跑的练习、喊号追人、在快速跑动中根据信号做移动练习

2.3.5 弹跳素质：单、双脚起跳拦网、多级跳、跳台阶、在跑动中前仆救球、滚翻救球

2.3.6 柔韧素质：颈前屈、侧屈、后屈并绕环、体前屈、侧屈、后屈、站立体前屈下压、跪压正脚背

2.4 电化教学

2.4.1 排球技术教学录像

2.4.2 排球比赛录像

（二）学时分配

总学时 36

基本理论 4

基本技战术 22

身体素质 8

考 试 2

（三）教学重点及难点

发球手法正确、力度得当；垫球姿势正确，动作协调；传球手法正确，全身协调；扣球起跳有力，手型得当；拦网判断准确，手型合理；防守选位合理，判断得当；站位明确，配合流畅。

四、推荐教材及参考书目

[1]杜建国 刘振堂 耿道熙.大学生体育与健康.西南交通大学出版社,2014.09

- [2]体育院系教材编审委员会.排球.人民体育出版社, 1979.03
- [3]赵子健.排球.化学工业出版社, 2012.03
- [4]熊茂湘等.体育与健康教程.吉林文史出版社, 2005.08
- [5]钟秉枢 苏丽敏.排球技巧图解.北京体育大学出版社,2004.10
- [6]郑绪卿.体育与健康.南开大学出版社, 2011.07

《少儿歌曲弹唱》课程教学大纲

课程编号：3005071

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

本课程以学前教育专业本科及专科学生为主要学习对象，通过对钢琴弹奏及伴奏课程的学习，使学生掌握常用调与和弦的分析。能够设计常用伴奏类型，正确、协调地弹唱少儿歌曲。从而使学生更好地掌握这门集技能性、实用性为一体的基础课，提高少儿歌曲，钢琴弹唱、伴奏的实践能力和音乐教学能力。

二、基本教学要求

学习本课程，需要有初级的音乐理论知识，了解钢琴键盘的分组及全音、半音和音名、唱名，理解五线谱的记谱法和常用音符的形状、名称、时值，具有较简单的视唱能力，无明显节奏和听力困难。

本课程要特别注意自弹自唱的特点——要先将右手旋律与歌词演唱，配合熟练；然后再加左手伴奏弹唱。在检查作业过程中，要求学生突出以唱为主，伴奏为辅的比例观，以便更好适应今后音乐教学工作的需要。

三、教学内容及学时分配

第一章 常用调式及其正三和弦、属七和弦的连接（2学时）

教学要求：识别各调记谱方式及键盘位置

教学重点：用正确的指法连接各和弦

教学难点：理论与实践结合，熟练不同调式在键盘上的位置变化

第二章 伴奏类型：柱式和弦，半分解和弦，分解和弦（4学时）

教学要求：分别练习 C、G、F 大调的正三和弦与属七和弦的三种伴奏型

教学重点：以 C 大调为基础，移调到 G、F

教学难点：G 大调有一升记号做调号；F 大调有一降记号做调号。在键盘上的位置要准确转换。

第三章 少儿歌曲伴奏模式（4学时）

（一）进行曲风格歌曲的伴奏

（二）舞蹈类歌曲的伴奏

（三）抒情类歌曲的伴奏

教学要求：能够分析乐曲的不同风格特点，较合理地编配伴奏。

教学重点：准确弹奏少儿歌曲伴奏并优美演唱。

教学难点：辨听和感受不同伴奏型的不同效果。

第四章 少儿歌曲伴奏设计（4学时）

（一）少儿歌曲伴奏设计步骤

（二）少儿歌曲伴奏设计注意事项

教学要求：歌曲主旋律明确，伴奏易简不易繁

教学重点：练习弹唱过程，和弦伴奏要准确。

教学难点：练习弹唱过程中注意左手音量。

第五章 编配与弹唱练习——2/4、4/4拍子练习曲（6学时）

（1）《洋娃娃与小熊跳舞》

（2）《划船歌》

（3）《粉刷匠》

教学要求：合理编曲并演奏，正确歌唱旋律与歌词

教学重点：弹唱结合

教学难点：边弹边唱的技术与协调性

第六章 3/4拍子、3/8拍子的编配与弹唱练习（6学时）

（一）《报春》

（二）《蝴蝶找花》

（三）《新年好》

教学要求：掌握三拍子的强弱特点

教学重点：左手伴奏要弹出圆舞曲的效果

教学难点：左手伴奏要弹出强弱力度变化

第七章 较复杂的少儿歌曲弹唱练习（8学时）

（一）《小白船》

（二）《歌声与微笑》

（三）《嘀哩嘀哩》

（四）《青春舞曲》

（五）《牧童之歌》

教学要求：能够灵活地运用本学期所学的编配知识，弹唱少儿歌曲

教学重点：弹唱要完整流畅

教学难点：自弹自唱的同时能听辨弹唱效果

第八章 弹唱音乐会（即考核）（2学时）

教学要求：每位学生自弹自唱一首少儿歌曲

教学重点：弹奏准确，演唱动听

教学难点：学生综合能力的提高与启示

四、推荐教材及参考书目

[1]苗凤君 聂翔.学前弹唱培训教程.复旦大学出版社,2013.7

[2]王庆.钢琴即兴伴奏.河海大学出版社,2000

《架子鼓》课程教学大纲

课程编号：3005073

课程总学时/学分：36/2

课程类别：通识教育选修课

一、教学目的和任务

架子鼓演奏专业是一种综合性的打击乐器，它有独特的演奏特点，奇妙的音色组合，在乐队中起着不可代替作用；它已从单一的伴奏乐器成为可以独奏的打击乐器。它强烈的节奏，而且通过两手和双脚的配合，巧妙的变化出无穷无尽的各具特色来。是其它乐器无法代替的。

根据学校总体教学安排、通识选修架子鼓专业在教学过程中，将全面而系统进行各种节奏的训练；通过学习架子鼓，增强学生的自信心和勇气，智力也得到发达，是学生既能掌握理论知识又能掌握各种演奏技巧，能较好的根据乐曲演奏各种不同风格的不同节奏，把学到的技巧，娴熟的运用到实际的伴奏及独奏中去，并能根据乐曲的要求，提高对乐曲表现力的掌握，是你的演奏更加精彩。

二、教学基本要求

本课程虽然属于专业课程，针对学生第一次接触专业课程的特点，在教学方式上坚持理论与专业相结合的原则，有意做好入门技巧的引导和训练，因此强化了演奏方法和技巧教学，让学生不觉得枯燥，培养兴趣，因此教学的重点放在了对基本节奏和中级演奏的探讨。在教学中，正确处理了教师主导和学生主体的关系。在重点和难点上多下功夫。后期运用跟进音乐的形式进行练习，更能激发学生的学习情趣及多表现力的掌握。

- 1、坚持及教书又育人的原则，使学生全面发展，并根据学生实际情况进行教学。
- 2、加强基本功训练，即基础知识，基本技能与技巧的训练。
- 3、在教学中，贯彻“百花齐放，百家争鸣”的原则，对不同流派，相互学习，取长补短，使学生掌握不同流派的特点，并能在实际演奏中正确运用。
- 4、教学重点要放在基本功的练习上（包括手腕方法、单击练习、双击练习、不同节奏型的训练、小军鼓、低音鼓、桶鼓、脚镲等的配合演奏）。
- 5、教学计划要根据大纲要求，从演奏方法到演奏技巧，从节奏的选择上，由易到难逐步进行。
- 6、本课程采用(1)、《架子鼓独奏曲》(2)、《架子鼓考级 1—10 级》节奏选（中国音乐学院社会艺术水平考级）一书。
- 7、通过学习，能正确掌握手腕运用，节奏稳，击打准确，音色纯正有力，能完整演奏各种节奏，并能运用到实际伴奏及演奏中去。

三、教学内容及学时分配

- 1、小军鼓基本练习（6 学时）

教学要求：掌握架子鼓正确的演奏姿势，演奏方法，在技术上有完好而扎实的基础；注意节奏的稳定性。

教学重点：小军鼓单、双跳练习。双手交替演奏练习八分音符、十六分音的练习

教学难点：手腕运用方法，小军鼓、低音鼓、脚镲的配合。

2、带有重音的三连音、四连音以及五种典型节奏（6学时）

教学要求：注意手脚配合的协调性，留心体会每一次击打的感觉，力求音色、力度统一；要突出重音的特性，其它音要稍弱一点，每条可反复多次练习。

教学重点：各种不同节奏的重音、力度的掌握及节奏的稳定性练习。

教学难点：手腕运用及力度、音色的控制掌握。

3、节奏型：（6学时）

教学要求：正确掌握左脚（脚镲）右脚（低音鼓）的踩踏方法，练习演奏要学会放松，体会不同节奏型所带来的不同振动的感觉。左右脚要注意节奏同步配合要协调、统一，有律动的感觉。

教学重点：不同节奏的配合练习（前十六分音符、后十六音符、基本节奏加花）

教学难点：两手协调性、两手和双脚的配合性、击打时力度的控制及音色的变化

4、装饰音（6课时）

教学要求：掌握装饰音的正确演奏方法；掌握脚镲和低音鼓不同节奏的击打；正确运用手腕的灵活性，配合演奏中要注意节奏的稳定性及音色的掌握。

教学重点：不同节奏配合练习、手腕正确运用方法、节奏的稳定及音色力度掌握

教学难点：各种不同装饰音的演奏技巧及手腕正确的运用方法。

5、复合跳与节奏型的融合（6学时）

教学要求：练习中不可急于求成，需先慢练，四肢配合要协调，各声部的音量要平衡，音色要统一。演奏节奏要稳定、流畅、放松，要体会演奏过程中表现力的掌握。

教学重点：配合练习不同节奏的协调性及节奏稳定。（低音鼓、小军鼓、脚镲）

教学难点：不同节奏稳定性、两手、双脚配合、及演奏中的表现力。

6、跟音乐演奏（6课时）

教学要求：把学习的各种节奏型，运用到实际演奏中去。演奏要熟练，节奏要准确，配合演奏要放松，强弱对比要按音乐要求较好的掌握，音色、力度的掌握要统一，演奏完整，表现力较好。

教学重点：演奏中节奏的稳定性、技巧的掌握、力度的控制、表现力的发挥等。

教学难点：节奏的稳定，音色控制，演奏感觉的培养。

四、推荐教材及参考书目

[1]王以东.中国音乐学院社会艺术考级全国通用教材.打击乐（爵士鼓）1-10级(第一版).中国青年出版社,2006

[2]高炳点.架子鼓独奏曲集(第一版).湖南文艺出版社,2004.4